

5月 五和中学校 献立表

五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1	木	むぎごはん		かき玉汁 さばのみそ煮 ごまネーズあえ	牛乳 とうふ ひじき たまご さば みそ ちくわ (にぼし)	米 麦 でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ にら えのきたけ きゅうり しいたけ キャベツ	774 31.1
天草宝島デー								
2	金	むぎごはん		新じゃがのそぼろ煮 アスパラの春巻き きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 とり肉 わかめ さつまあげ あつあげ ウィンナー ちりめん	米 麦 小麦粉 ごま でんぶん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ 人参 いんげん アスパラガス きゅうり こんにゃく	861 28.7
5	月	こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	かぼちゃパン		野菜スープ 手作りメンチカツ 甘夏サラダ	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまご	こめこいりかぼちゃパン マカロニ あぶら 小麦粉 パン粉 さとう オリーブオイル	たまねぎ 人参 きゅうり キャベツ チンゲンサイ 甘夏みかん レタス コーン	824 30.7
8	木	ピースごはんm		豚汁 魚のマヨネーズ焼き もやしの和え物	牛乳 魚 ぶた肉 あつあげ ハム (にぼし)	米 麦 あぶら 小麦粉 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	グリーンピース ごぼう ねぎ 大根 たまねぎ こんにゃく 人参 しいたけ もやし キャベツ	822 35.8
天草宝島デー								
9	金	むぎごはん		親子煮 つくねの照り焼き いんげんのごま和え	牛乳 油あげ とり肉 たまご	米 麦 さとう じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 ねぎ しいたけ いんげん もやし れんこん こんにゃく	736 30.2
12	月	運動会 振替休業日						
13	火	むぎごはん		中華うま煮 にんじんシューマイ② パンサンスウ	牛乳 うずらたまご ぶた肉 たまご ハム 魚	米 麦 さとう でんぶん マロニー ごまあぶら	人参 キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ きゅうり	858 31.4
14	水	揚げパンR		コンソメスープ 鶏ときのこのオープン焼き ビーンズサラダ	牛乳 きな粉 大豆 チーズ ハム ウィンナー とり肉 ミックスビーンズ	コッペパン さとう あぶら パンこ オリーブオイル	人参 たまねぎ キャベツ パセリ エリンギ しいたけ きゅうり	764 37.4
15	木	むぎごはん		けんちん汁 いわしの生煮 ちくわのごまネーズ和え	牛乳 ちくわ とり肉 あつあげ いわし	米 麦 あぶら じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 しょうが ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり だいこん もやし こんにゃく	779 30.7
ふるさとくまさんデー								
16	金	むぎごはん		タイピーエン れんこんはさみ揚げ かりかりきゅうり	牛乳 かまぼこ ぶた肉 うずらたまご	米 麦 あぶら 春雨 小麦粉	人参 キャベツ 大根 たまねぎ きくらげ たけのこ ねぎ しいたけ れんこん きゅうり	756 26.0
熊本市の味								
19	月	運動会 予備日						
20	火	むぎごはん		大豆の磯煮 かきあげ 切り干し大根の酢の物	牛乳 大豆 たまご とり肉 ちくわ ひじき 油あげ さつまあげ	米 麦 さとう じゃがいも ごま油 小麦粉 米粉 あぶら ごま	こんにゃく いんげん ごぼう 人参 たまねぎ 大根 きゅうり	810 30.4
21	水	コーンマヨパン		春雨スープ ささみのレモン揚げ ミニトマトのサラダ	牛乳 ハム かまぼこ ミックスチーズ とりささみ ツナ	食パン ノンエッグマヨネーズ はるさめ ごま油 砂糖 でんぶん 油	たまねぎ コーン きくらげ 人参 ミニトマト キャベツレモン きゅうり	841 37.7
22	木	むぎごはん		わかめスープ ピビンパ フルーツヨーグルト	牛乳 とうふ たまご 牛肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 ごま さとう あぶら ごまあぶら	えのきたけ しょうが たまねぎ 人参 もやし しいたけ ほうれん草 バナナ みかん もも パイン	989 27.3
23	金	むぎごはん		チキンカレー ししゃもフライ かわりあえ	牛乳 大豆 とり肉 ししゃも	米 麦 あぶら じゃがいも ごま パン粉 でんぶん	たまねぎ 人参 えだ豆 コーン 大根 りんご きゅうり	939 31.9
天草宝島デー								
26	月	ミルクパン		ポークビーンズ 厚揚げチーズ焼き にんじんサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 ツナ あつあげ ミックスチーズ	ミルクパン じゃがいも さとう	たまねぎ 人参 えのきたけ キャベツ コーン	910 39.8
27	火	むぎごはん		スーミータン 魚のサラたまソース 中華サラダ	牛乳 かまぼこ たまご 魚 ハム	米 麦 でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ 人参 ねぎ コーン レモン もやし きゅうり	779 29.6
28	水	にんじんパン		ナポリタンスパゲティ スナップサラダ デコボンゼリー	牛乳 ベーコン ウィンナー スキムミルク	米粉いり人参パン さとう スパゲティめん	人参 たまねぎ コーン ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり しめじ スナップえんどう デコボン	836 27.9
29	木	むぎごはん		じゃがいものみそ汁 すりみのでんぷら ほうれん草のごまあえ	牛乳 油あげ とうふ わかめ あおさ 魚 (にぼし)	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん ごま	たまねぎ 人参 きくらげ しいたけ もやし ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし	729 33.3
30	金	むぎごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ③ 春雨ときゅうりのごま和え	牛乳 とうふ ぶたひき肉 たまご ハム	米 麦 さとう でんぶん ごま あぶら はるさめ	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり たけのこ もやし キャベツ	889 32.2

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください

ふるさとくまさんデー

地場産物を活用した料理や熊本県の伝統的な料理・郷土料理を紹介する日です。今日は「熊本市」の味!!



天草宝島デー

天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立に取り入れて紹介する日です。

今月の宝島食材は...

「新じゃがいも」

「きやいんげん」

