



5月 学校給食献立予定表



天草市立有明学校給食センター

ひ	よう	しゅよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをとどのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
1	きん	★子どもの日メニュー★ 菜めし		だいずとうふのフライ やさいのあまずあえ すましじる かしわもち	ぎゅうにゅう かまぼこわかめ すりみ だいずとうふ あおさ 【かつお節・こんぶ】	こめ むぎ さとう ごま	だいこんば きゅうりにんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎしいたけ	657	22.3
7	もく	むぎごはん		いわしのしょうがに ひじきのものに たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう いわし だいず あぶらあげ あつあげ ひじき 【いりこ】	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにやく	643	24.2
8	きん	むぎごはん		ぶたにくのケチャップいため ひらめんスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	こめ むぎ さとう あぶら ピーフン ごまあぶら レモンゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ こまつな しいたけ	648	23.8
11	げつ	ミルクパン		カレーうどん ひじきサラダ ばんかん	ぎゅうにゅう とり にく ハム さつまあげ えだまめ ひじき 【かつお節・こんぶ】	ミルクパン うどんめん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり ばんかん	677	25.2
天草宝島デー「新じゃが」				きびなごサクサクあげ こんぶあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう とり にく こんぶ きびなご さつまあげ あつあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう てんぷん こむぎこ	キャベツ きゅうり こんにやく たまねぎ にんじん いんげん	648	24.0
天草宝島デー「ぶたにく」				ほうれんそうオムレツ ごまじこサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ベーコン だいず たまご	こくとうパン ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう	587	27.0
14	もく	むぎごはん		さかなのさいきょうやき マヨネーズあえ あおさじる	ぎゅうにゅう たい ちくわ とり にく とうふ あおさ 【かつお節・こんぶ】	こめ むぎ さとう ごま すりごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん	639	27.6
天草宝島デー「さやいんげん」				てばもとのさっぱりに さやいんげんのごまあえ ごじる	ぎゅうにゅう とり にく わかめ だいず あつあげ みそ かつおぶし 【いりこ】	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	にんじん いんげん もやし ねぎ たまねぎ しいたけ	655	26.0
18	げつ	トマトパン		てりやきチキン チーズサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう とり にく ハム チーズ しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ	トマトパン さとう あぶら じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり キャベツ コーン パセリ たまねぎ	598	26.4
19	か	★熊本の味★ むぎごはん ふるさとくまさん茶		やきぎょうざ こまつなのあえもの タイビーエン	ぎゅうにゅう とり にく ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら こむぎこ	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン しいたけ にんにく しょうが きくらげ たけのこ たまねぎ キャベツ	605	20.6
20	すい	ふりかえきゅうぎょうび							
21	もく	むぎごはん		ちくさやき ゆかりあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく さつまあげ とり にく	こめ むぎ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん あかじそ たまねぎ ほうれんそう しいたけ こんにやく	665	24.1
22	きん	カレーライス (むぎごはん)		かいそうサラダ みかんかじゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ とさかのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり みかん	697	21.8
25	げつ	うんどうかい よびび							
26	か	むぎごはん		はるまき ちゅうかサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ハム どうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら てんぷん	もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	725	24.7
27	すい	ミルクパン		スパゲティミートソース あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり なつみかん	686	26.5
28	もく	むぎごはん		がんものものに けんちんじる なっとう	ぎゅうにゅう がんもどき とり にく あつあげ なっとう 【いりこ】	こめ さとう あぶら さといも ごまあぶら	にんじん ごぼう いんげん ねぎ しいたけ こんにやく	646	29.4
29	きん	むぎごはん		さかなのキャロットやき たまねぎとハムのマリネ かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ どうふ チーズ ハム とり にく たまご わかめ 【いりこ】	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ	603	26.8

天草宝島デー とは・・・

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。毎月、旬の野菜や果物・魚などが出てきます。楽しみにしていってくださいね!!

※献立や食材は都合により変更することがございます。ご了承ください。

5月 天草産食材