



# 【5月】学校給食献立予定表 くらたけ小

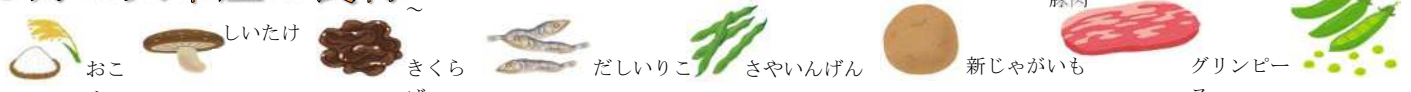
榎本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	きん	むぎごはん		パンサンスー ジャージャンどうふ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ たまご みそ	にんじん きゅうり たけのこ たまねぎ しいたけ もやし いんげん きくらげ	638 25.2	
4	げつ	みどりのひ							
5	か	こどものひ							
6	すい	ふりかえきゅうじつ							
7	もく	ピースそぼろごはん		ごもくきんぴら ぶたじる	こめ さとう あぶら ごま こんにやく さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご どうふ さつまあげ かつおぶし こんぶ みそ	にんじん グリンピース れんこん はくさい ごぼう ねぎ しいたけ しょうが いんげん	606 23.4	
端午の節句メニュー									
8	きん	ちらしずし		マヨポンずあえ のっぺいじる かしわもち	こめ さとう ごま さといも こんにやく でんぷん かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ちくわ どうふ だしりこ	にんじん きぬさや きゅうり れんこん キャベツ コーン しいたけ ごぼう ねぎ きりぼしだいこん	687 23.0	
天草宝島デー ～さやいんげん～									
11	げつ	むぎごはん		どりのからあげ さやいんげんのごまあえ いちよぼじる	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく どうふ かつおぶし こんぶ	にんじん だいこん いんげん ごぼう ねぎ にんにく もやし しいたけ	669 25.4	
12	か	こくとうパン		アスパラガスいため やさいのスープに てづくりこはくゼリー	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし アスパラガス えだまめ	653 22.8	
天草宝島デー ～しんじゃがいも～									
13	すい	むぎごはん		てつぶんサラダ しんじゃがいものそぼろに	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいもこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ひじき こんぶ かつおぶし	にんじん もやし しいたけ ほうれんそう えだまめ グリンピース たまねぎ	605 23.7	
14	もく	ココアむしパン		チーズサラダ はるキャベツのパペロンチーノ	ホットケーキミックス さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	674 21.4	
15	きん	むぎごはん		がんもとひじきのにも はるやさのみそしる てづくりかつおふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいもこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ひじき さつまあげ あぶらあげ いらこ みそ がんもどき かつおぶし こんぶ	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ えのきたけ	650 28.5	
18	げつ	むぎごはん		さんまみぞれに キャベツとわかめのこうみあえ しらたまじる	こめ むぎ しらたまだんご	ぎゅうにゅう さんまみぞれに とりにく ちくわ あぶらあげ わかめ だしりこ	にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ ごぼう はくさい しいたけ	640 24.7	
19	か	ココアパン		やさいコロッケ レタスサラダ コンソメスープ	ココアパン あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム みそ	にんじん きゅうり レタス たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー パセリ	623 21.7	
20	すい	むぎごはん		きりぼしだいこんのサラダ みそふうみちくぜんに みかんかじゅう	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あつあげ チーズ かつおぶし	にんじん キャベツ えだまめ れんこん コーン たけのこ しいたけ ごぼう きりぼしだいこん みかんかじゅう	690 23.3	
ふるさとくまさんデー									
21	もく	ハニートースト		やきぶたときくらげのちゅうかあえ タイピーエン	しよくパン さとう あぶら ごま はちみつ はるさめ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かまぼこ	にんじん きゅうり たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ	588 24.3	
22	きん	むぎごはん		にくやさしいため もずくスープ なつとう	こめ むぎ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ もずく なつとう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しいたけ しょうが ねぎ にんにく	653 28.7	
25	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
天草宝島デー ～ぶたにく～									
26	か	ミルクパン		ミモザサラダ ポークビーンズ	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず チーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト レタス パセリ	621 26.4	
27	すい	むぎごはん		ツナごぼうサラダ マーボーどうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず どうふ ツナ みそ	にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	666 24.7	
28	もく	コッパパン		サラたまサラダ アスパラのクリームパスタ	コッパパン あぶら こむぎこ スパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しめじ エリンギ アスパラガス	637 22.4	
29	きん	ハヤシライス		エスニックサラダ くだもの(りんご)	こめ むぎ さとう じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ	にんじん しめじ たまねぎ マッシュルーム きゅうり ミニトマト りんご	639 18.8	

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 5月の天草産の食材



おこ

しいたけ

きくら

だしりこ

さやいんげん

豚肉

新じゃがいも

グリンピー