



こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	よう	こんだてめい		あか		みどり		きい		栄養価 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ		
		しゅしょく	ぎゆうにゆう	おかず		体を作るもとになる		体の調子を整えるもとになる				エネルギーのもとになる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金			ふりかけ こんさいにくづめしのだに ごまドレサラダ ぶたじる	あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが だいこん はくさい ごぼう きやべつ きゆうり	こめ さとう さとう	あぶら ごま	605 20.4	はちじゅうはちや 5月2日「八十八夜」	
4	月				みどりのひ								
5	火				こどものひ								
6	水				ふりかえきゆうじつ								
7	木			あまくささんプリのてりやき なのはなあえ はんぺんのあおさじる かしわもち	あまくさのプリ さかなのすりみ とうふ たまご	あおさ ぎゆうにゆう	にんじん いんげん ねぎ なのはな	ごぼう しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが	こめ さとう かしわもち	あぶら ごま	624 25.9		
8	金			とりのてりやきハンバーグ こんぶあえ こうやどうふいりおやこに	とりにく たまご こうやどうふ	こんぶ ぎゆうにゆう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゆうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	630 27.5	新茶(一番茶)は、その 年最初に摘まれる緑起の 良い若葉で、4月中旬～ 5月下旬に旬を迎えます。 冬に蓄えた旨味成分(テ アニン)が豊富で、爽や かな香りと甘み、まろや かな味わいが特徴です。 八十八夜(5月2日頃)前 後は特に最高級とされ、 健康・長寿の縁起物とし て贈答にも人気です。	
11	月				ふりかえきゆうぎょうび								
12	火			かいそうサラダ ふくじんづけ	ぶたにく ツナ	かいそう スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ きゆうり ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	650 20.5		
13	水			ちくわのいそべてんぶら コールスローサラダ はるやさいのシチュー	とりにく ちくわ	あおのり スキムミルク 牛乳	プロック リン アスパラ にんじん パセリ	たまねぎ きやべつ きゆうり コーン	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら	590 22.1	5月5日は、 「端午の節句」 	
14	木			ミニトマトゼリー スケソウタラの やさいあんかけ かきたまじる	たまご とうふ スケソウタラ	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう グリーンピース トマト ねぎ	たまねぎ はくさい コーン きくらげ しいたけ きゆうり	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら	560 21.7	かしわもち 上新粉をねってつくった 餅の中にあんこをいれ て、柏の葉で包んで蒸し た和菓子です。柏の葉 は、あたらしい芽が出る まで古い葉が落ちませ ん。そのため「跡継ぎが いなくなる」という 縁起のよいたべ物とし て、5月5日の端午の節句 にたべるようになりまし た。柏の葉には抗菌成分 があり、冷蔵庫のなかっ た昔は食品を保護する天 然の包装材として重宝さ れました。	
15	金			すいでんごぼうのタレつくね きくらげのきんぴら みそしる	とりにく とうふ みそ	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん いんげん ねぎ	きくらげ しいたけ 玉ねぎ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	528 18.7		
18	月				おべんとうのひ (きゆうしょくは、ありません)								
19	火			ミニはるまき ナムル マーボーどうふ	ぶたみんち とうふ みそ だいず	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きやべつ	こめ かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら	663 21.8		
20	水			あまくさのさかなフライ フレンチサラダ とんかつソー タイビーエン	へダイ かまぼこ いかに ぶたにく うずらのたまご	わかめ スキムミルク ぎゆうにゆう	ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ きやべつ きゆうり コーン	パン はるさめ さとう	あぶら	580 24.3		
21	木			てづくりふりかけ ミートボールのケチャップに わかめスープ	とうふ とりにく かつおぶし	いりこ スキムミルク こんぶ わかめ ぎゆうにゆう	ねぎ ほうれんそう ピーマン	たまねぎ しいたけ しめじ たけのこ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	ごま あぶら	562 22.9		
22	金			ひごぎョーザ たくあんあえ しんじゃがのそぼろに	ぶたみんち あつあげ うずらのたまご	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん いんげん ニラ	しょうが たまねぎ きやべつ だいこんづけ	こめ さとう しんじゃが こむぎこ かたくりこ	あぶら	604 21.4	あまくささんから 天草産食材 	
25	月			ひじきのり佃煮 野菜のミニかき揚げ サブゲッティサラダ みそ汁	ハム たまご あぶらあげ みそ	わかめ ひじきのり ぎゆうにゆう	にんじん しゅんぎく	たまねぎ だいこん きやべつ きゆうり コーン きくらげ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	マヨネーズ あぶら	597 17.3	ぶたにく あおさ ブリ	
26	火			スケソウタラのチリソースか いんげんのごまあえ ひごだごじる	スケソウタラ とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう しいたけ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	604 22.8	あまくささんから にぼし	
27	水			きたあかりコロッケ ツナサラダ ポークビーンズ	あまくさぶたにく ぎゆうにゆう ツナ だいず	スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん トマト パセリ	にんにく えだまめ たまねぎ きやべつ きゆうり	パン さとう じゃがいも ばんこ こむぎこ	ノンエッグマヨ あぶら	813 30.1	へダイ グリーンピース しんじゃが	
28	木			やきのり キムタクなっとう ツューマイ しゅぼんじる	とりにく ぶたにく とうふ ちくわ なっとう	のり ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう ニラ	だいこん ごぼう しいたけ もやし だいこんづけ はくさいキムチ	こめ むぎ さとう さとう こむぎこ	あぶら	588 24.4	いんげん しんたまねぎ	
29	金			えごまふりかけ てりやきチキン はるさめのすのもの みそしる	とりにく ハム みそ とうふ かつおぶし	のり わかめ ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きゆうり	こめ さとう じゃが芋 はるさめ	あぶら えごま	661 28.5	きくらげ しいたけ	

※こんだては、ぶつしのつごうによりへんこうすることがあります。