



# 5月 五和小学校 献立表

五和学校給食センター

| ひ                | よう | しゅしよく              | ぎゅうにゅう | おかず                                      | ざいりょう                                 |   |  | エネルギーたんぱく質  |
|------------------|----|--------------------|--------|--|---------------------------------------|---|--|-------------|
|                  |    |                    |        |  | ちやにくやほねになる                            | ねつやちからになる   | からだのちようしをととのえる                                       |             |
| 1                | きん |                    |        |  | えんそく                                  |   |  |             |
| 二江の塩を使っています      |    |                    |        |  |                                       |   |  |             |
| 7                | もく | しおごはん<br>(セルフおにぎり) |        | ぶたじる<br>ごもきんぴら<br>のり・かしわもち               | 牛乳 ぶた肉 あつあげ<br>くきわかめ さつまあげ<br>のり      | 米 麦 さといも<br>あぶら ごま<br>ごまあぶら さとう かしわもち                 | だいこん ごぼう<br>にんじん ねぎ いんげん<br>こんにやく                    | 635<br>23.3 |
| 天草宝島デー:新じゃが      |    |                    |        |  |                                       |   |  |             |
| 8                | きん | むぎごはん              |        | しんじゃがそばろに<br>あつやきたまご<br>しそこんぶあえ          | 牛乳 とりにく さつまあげ<br>あつあげ だいず たまご<br>こんぶ  | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>でんぷん あぶら ごま                       | こんにやく たまねぎ いんげん<br>にんじん ねぎ<br>きゅうり                   | 676<br>28.0 |
| 11               | げつ | かぼちゃパン             |        | やさいたつがりちゃんぽん<br>チキンカツ<br>アスパラサラダ         | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ<br>とり肉 あおのり               | かぼちゃパン あぶら<br>ちゃんぽんめん パンこ こむぎこ<br>ノンエッグマヨネーズ          | にんじん キャベツ<br>もやし ねぎ<br>きくらげ きゅうり アスパラガス              | 669<br>32.9 |
| 12               | か  | むぎごはん              |        | じゃがいものみそしる<br>にくしのだ<br>きりぼしだいこんのすのもの     | 牛乳 油あげ わかめ<br>とり肉 ぶた肉<br>ちりめん (にぼし)   | 米 麦 さとう 小麦粉<br>じゃがいも でんぷん<br>ごまあぶら ごま                 | たまねぎ にんじん<br>しいたけ ねぎ キャベツ<br>だいこん                    | 654<br>25.8 |
| 天草宝島デー:天草豚肉      |    |                    |        |  |                                       |   |  |             |
| 13               | すい | ミルクパン              |        | ポークビーンズ<br>さかなのマヨネーズやき<br>とうもろこし         | 牛乳 大豆 天草ぶた肉<br>ホキ                     | ミルクパン じゃがいも さとう<br>小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ                  | たまねぎ にんじん<br>えだまめ コーン                                | 650<br>30.5 |
| 14               | もく | むぎごはん              |        | あつあげのちゅうかに<br>きびなごごまフライ②<br>だいこんナムル      | 牛乳 かまぼこ うずら卵<br>きびなご<br>とり肉 あつあげ こんぶ  | 米 麦 さとう<br>あぶら ごま<br>でんぷん ごまあぶら                       | たけのこ にんじん<br>きくらげ だいこん きゅうり<br>しいたけ たまねぎ いんげん        | 648<br>24.0 |
| 15               | きん | むぎごはん              |        | わかめスープ<br>ビビンバ<br>フルーツしらたま               | 牛乳 わかめ とうふ<br>牛肉 きんし卵                 | 米 麦 ごま<br>さとう<br>あぶら ごまあぶら 白玉餅                        | にんじん しいたけ たまねぎ<br>えのきたけ ほうれん草 しょうが<br>もやし もも みかん パナナ | 647<br>21.1 |
| 18               | げつ | あげパン               |        | ポトフスープ<br>ミートオムレツ<br>げんきサラダ              | 牛乳 きな粉 ウィンナー<br>卵<br>ハム かつお節 こんぶ      | まるパン さとう あぶら<br>じゃがいも オリーブオイル                         | たまねぎ にんじん<br>キャベツ チンゲンサイ<br>きゅうり トマト コーン             | 625<br>25.7 |
| ふるさとくまさんデー:熊本市の味 |    |                    |        |  |                                       |   |  |             |
| 19               | か  | わかめごはん             |        | タイピーエン<br>れんこんはさみあげ<br>もやしのすのもの          | 牛乳 かまぼこ うずら卵<br>ぶた肉 わかめ とり肉<br>ハム     | 米 麦 あぶら<br>ごまあぶら パンこ 小麦粉<br>さとう ごま 春雨                 | きゅうり キャベツ ねぎ れんこん<br>にんじん たけのこ たまねぎ<br>きくらげ しいたけ もやし | 665<br>24.2 |
| 20               | すい |                    |        |  | ふりかえきゅうぎょうび                           |   |  |             |
| 天草宝島デー:いんげんまめ    |    |                    |        |  |                                       |   |  |             |
| 21               | もく | むぎごはん              |        | あつあげとキャベツのみそしる<br>ごぼうのたれつくね<br>いんげんのごまあえ | 牛乳 あつあげ<br>とり肉                        | 米 麦 ごま<br>じゃがいも<br>さとう                                | たまねぎ にんじん ごぼう<br>キャベツ しいたけ ねぎ<br>いんげん もやし            | 634<br>27.0 |
| 二江のサラダ玉ねぎを使っています |    |                    |        |  |                                       |   |  |             |
| 22               | きん | むぎごはん              |        | あまくさいちばんカレー<br>だいずナゲット<br>かいそうサラダ・ジュシー   | 牛乳 なんかんあげ<br>大豆<br>かいそうミックス           | 米 麦 あぶら<br>じゃがいも 小麦粉<br>ごま                            | たまねぎ にんじん<br>えだまめ コーン<br>きゅうり キャベツ みかん               | 710<br>18.5 |
| 25               | げつ |                    |        |  | うんどうかいよび                              |   |  |             |
| 26               | か  | むぎごはん              |        | もずくのすましじる<br>すりみあげ<br>ひじきのマヨあえ           | 牛乳 とうふ<br>ちくわ ひじき<br>すり身 (こんぶ・かつお節)   | 米 麦 あぶら<br>ごま でんぷん<br>ノンエッグマヨネーズ                      | たまねぎ にんじん<br>もずく ねぎ キャベツ<br>きくらげ ごぼう きゅうり コーン        | 601<br>24.3 |
| 27               | すい | こくとうパン             |        | ひらめんスープ<br>やさいコロケ<br>マセドアンサラダ            | 牛乳<br>牛肉 チーズ                          | こくとうパン クイッキオ あぶら<br>ごまあぶら じゃがいも パン粉<br>ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 | もやし たまねぎ にんじん<br>ねぎ きくらげ<br>きゅうり                     | 638<br>19.3 |
| 28               | もく | むぎごはん              |        | だいずのいそに<br>いわしのしょうがに<br>きゅうりとわかめのすのもの    | 牛乳 ひじき 大豆 さつまあげ<br>いわし とり肉 わかめ<br>油あげ | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>ごま                                | こんにやく いんげん<br>にんじん きゅうり                              | 660<br>29.1 |
| 29               | きん | むぎごはん              |        | かきたまじる<br>なすバーグ<br>ほうれんそうのごまあえ           | 牛乳 とうふ 卵<br>ぶた肉 こうや豆腐<br>(にぼし)        | 米 麦 でんぷん<br>パンこ ごま<br>さとう                             | にんじん たまねぎ<br>にら えのきたけ なす<br>しいたけ ほうれん草 もやし           | 612<br>25.3 |

※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。