



【5月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)

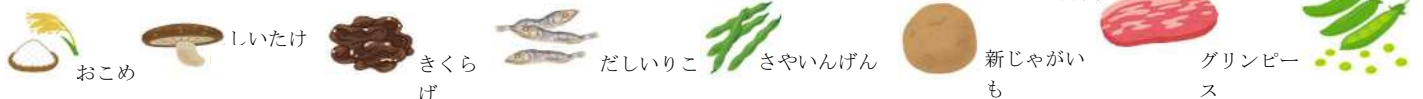


ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	きん	かんげいえんそく			かんげいえんそく			
4	げつ	みどりのひ			みどりのひ			
5	か	こどものひ			こどものひ			
6	すい	ふりかえきゅうじつ			ふりかえきゅうじつ			
7	もく	ピースそぼろごはん		ごもくきんぴら ぶたじる	こめ さとう あぶら ごま こんにやく さとも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ さつまあげ かつおぶし こんぶ みそ	にんじん グリンピース れんこん 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				マヨボンずあえ のっぺいじる	こめ さとう ごま さとも こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ちくわ とうふ	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
8	きん	ちらしずし		かしわもち	かしわもち	だしりりこ	ごぼう ねぎ きりぼしだいこん	
天草宝島デー ～さやいんげん～				とりのからあげ さやいんげんのごまあえ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 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
11	げつ	むぎごはん		いちようぼじる				
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 てづくりこうはくゼリー	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 ～新じゃがいも～				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 でんぶん じゃがいもこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ 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
13	すい	むぎごはん						
14	もく	ココアむしパン		チーズサラダ はるキャベツのペペロンチーノ	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 とうふ 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				やきふたときくらげのちゅうかあえ タイビーエン	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
21	もく	ハニートースト						
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 でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ 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			ふりかえきゅうぎょうび			
天草宝島デー ～豚肉～				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
26	か	ミルクパン						
27	すい	むぎごはん		ツナごぼうサラダ マーボー豆腐	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ 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	コッペパン		サラたまサラダ アスパラのクリームパスタ	コッペパン 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

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します



豚肉