



5月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター (小学校)

ひ	よう	しゅじょく	ぎゅう	おかず	おもなさいりょう			えいようりょう			
					あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく		
					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	kcal	しじょう		
たんごの節句					干草焼き すまし汁 クリーミーサラダ・かしわもち	とりにく 油あげ とうふ 牛乳 かまぼこ わかめ たまご かつおぶし こんぶ	米 さとう あぶら ごま かしわもち	にんじん わらび えのき しいたけ ほうれん草 コーン たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	637	25.3	
1	きん	山菜ごはん	牛乳								
7	もく	揚げパン	牛乳	すごもり卵 コンソメスープ イタリアンサラダ・ジュシー	きなこ 牛乳 ハム たまご とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも ジュシー	ほうれん草 たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ピーマン	641	27.0		
8	きん	麦ごはん	牛乳	わかめと豆腐のみそ汁 牛丼 米めんサラダ	牛乳 油あげ とうふ ぎゅうにく わかめ	米 むぎ しらたき さとう ごま 米めん	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	652	24.6		
天草宝島デー					焼きししゃも 新じゃがのとほろ煮 ごぼうサラダ	牛乳 あつあげ ししゃも ぶたにく ツナ	米 むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり いんげん	632	23.7	
11	げつ	麦ごはん	牛乳								
12	か	丸パン	牛乳	手作り豆腐ハンバーグ ミネストローネ ツナサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにく ベーコン ツナ	パン パンこ さとう あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト きゅうり	617	28.3		
13	すい	麦ごはん	牛乳	元気でるレバー もすくのすまし汁 びり辛きゅうり	牛乳 とうふ もすく レバー ちくわ とりにく かつおぶし こんぶ	米 むぎ でんぶん あぶら ごま はくりき さとう ごまあぶら	にら にんじん しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり	633	28.3		
14	もく	蒸しパン	牛乳	魚のタルタル焼き スパゲティーナポリタン フルーツヨーグルト	たまご ヨーグルト 牛乳 ホキ ベーコン チーズ	ホームケーキミックス さとう バター あぶら スパゲッティ	にんじん たまねぎ ピーマン みかん バインアップル トマト もも パナナ	714	26.6		
15	きん	カレーライス	牛乳	いわしのカリカリフライ 野菜サラダ	牛乳 大豆 いわし ぶたにく	米 むぎ あぶら じゃがいも パンこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム	657	21.5		
18	げつ	振替休業日									
19	か	小中合同運動会予備日									
食育の日 味の旅～熊本市～					お魚バーグ	牛乳 たら えび	米 むぎ しらたき	たまねぎ にんじん			
20	すい	麦ごはん	牛乳	タイピーエン れんこんのきんぴら	たまご かまぼこ うすらのたまご ぶたにく てんぶら	さとう パン粉 あぶら 春雨 はくりき ごま ごまあぶら	しょうが キャベツ きくらげ しいたけ ねぎれんこん にんじん	673	29.0		
天草宝島デー					ポークビーンズ キャベツのコールスロー	ツナ 大豆 チーズ 牛乳 ぶたにく(天草産)	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン えだまめ トマト キャベツ きゅうり	678	26.5	
21	もく	ツナマヨトースト	牛乳								
22	きん	麦ごはん	牛乳	きびなごフライ 炒り豆腐 海そうサラダ	牛乳 とうふ ひじき 赤かえでのり きびなことりにく 糸かんでん たまご わかめ くきわかめ	米 むぎ あぶら さとう ごま	にんじん たけのこ しょうが しいたけ グリーンピース たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	619	27.3		
天草宝島デー					さば生姜煮 筑前煮 さやいんげんのごま和え	牛乳 さば とりにく てんぶら こうやどうふ	米 むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま	ごぼう にんじん しょうが れんこん しいたけ えだまめ さやいんげん	653	27.5	
25	げつ	麦ごはん	牛乳								
26	か	ミルクパン	牛乳	そら豆のキッシュ かぼちゃのポタージュ 甘夏サラダ	牛乳 チーズ そら豆 たまご とりにく	ミルクパン バター さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん コーン あまなつ キャベツ きゅうり	646	26.8		
27	すい	麦ごはん	牛乳	焼き魚 くたくさんみそ汁 五目きんぴら	牛乳 とうふ いりこ あじ てんぶら 油あげ わかめ	米 むぎ ごま さとう しらたき あぶら	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ごぼう えだまめ しいたけ	616	29.6		
28	もく	レーズンパン	牛乳	手作りメンチカツ 野菜スープ まめっこサラダ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく たまご ウイナー 大豆	レーズンパン てんぶら パンこ はくりき ごま あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ もやし	690	26.0		
29	きん	麦ごはん	牛乳	にんじんシューマイ 麻婆豆腐 中華和え	牛乳 とうふ 大豆 ぎょにく ぎゅうにく ぶたにく	米 むぎ さとう てんぶら ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ グリーンピース しょうが にんにく しいたけ きゅうり もやし	696	27.0		

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

端午の節句の各地のお菓子

