



5月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター (中学校)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる			
1	きん	たんごの節句 山菜ごはん		千草焼き 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	771	30.1	
7	もく	揚げパン		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	792	33.1	
8	きん	麦ごはん		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	812	30.0	
11	げつ	天草宝島デー 麦ごはん		焼きししゃも 新じゃがのどぼろ煮 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	802	31.8	
12	か	丸パン		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	783	35.3	
13	すい	麦ごはん		元気のでるレバー もずくのすまし汁 びり辛きゅうり	牛乳 とうふ もずく 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 はくりきこ 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	790	34.8	
14	もく	蒸しパン		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	887	32.4	
15	きん	カレーライス		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	794	24.7	
18	げつ	振替休業日								
19	か	小中合同運動会予備日								
20	すい	食育の日 味の旅～熊本市～ 麦ごはん		お魚バーグ タイピーエン れんこんのきんぴら	牛乳 たら えび たまご かまぼこ うずらのたまご ぶたにく てんぷら	米 むぎ しらたき さとう パン粉 あぶら 春雨 はくりきこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん 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	840	35.6	
21	もく	天草宝島デー ツナマヨトースト		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	848	32.0	
22	きん	麦ごはん		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 きびなご とりにく 糸かてん 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 グリンピース たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	773	33.9	
25	げつ	天草宝島デー 麦ごはん		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 てんぷら 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	807	33.5	
26	か	ミルクパン		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 そらまめ 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	826	33.3	
27	すい	麦ごはん		焼き魚 ぐだくさんみそ汁 五目きんぴら	牛乳 とうふ いりこ あじ てんぷら 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	761	36.3	
28	もく	レーズンパン		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 ウインナー 大豆	レーズンパン てんぷら パンこ はくりきこ 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	884	32.0	
29	きん	麦ごはん		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 でんぶん 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 グリンピース しょうが にんにく しいたけ きゅうり もやし	852	32.4	

※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

