



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	献立名			赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	ひとくちメモ
		主食	牛乳	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		
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油類・種実		
1	金	お茶ご飯		ふりかけ 根菜肉詰め信田煮 ごまドレサラダ 豚汁	油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	生姜 大根 白菜 ごぼう きゃべつ きゅうり	米 里芋 砂糖	油 ごま	750 23.7	5月2日「八十八夜」 新茶の季節
4	月											
5	火											
6	水											
7	木	ちらし 寿司		天草産プリの照焼き 菜の花和え 紅白はんぺんのあおさ汁 かしわ餅	天草産プリ 魚すりみ 豆腐 卵	あおさ 牛乳	人参 いんげん ねぎ 菜の花	ごぼう しいたけ 玉ねぎ きゃべつ 生姜 たけのこ	米 砂糖 かしわ餅	油 ごま	760 29.3	
8	金	ご飯		鶏の照り焼きハンバーグ 昆布和え 高野豆腐入り親子煮	鶏肉 卵 高野豆腐	昆布 牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ きゃべつ しいたけ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	油	785 32.6	
11	月											
12	火	ポーク カレー		海藻サラダ 福神漬	豚肉 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 きゃべつ きゅうり 福神漬	米 麦 じゃが芋	油	854 25.6	
13	水	黒糖 パン		ちくわの磯辺天ぷら コールスローサラダ 春野菜のシチュー	鶏肉 ちくわ	青のり スキムミルク 牛乳	ブロッコ リー アスパラ 人参 パセリ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	パン 小麦粉 じゃが芋	油	792 28.5	5月5日は、「端午の節句」
14	木	ピース ご飯		ミニトマトゼリー スケソウタラの野菜あんかけ かきたま汁	卵 豆腐 スケソウタラ	わかめ 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 グリーンピース トマト	玉ねぎ 白菜 コーン きくらげ しいたけ きゅうり	米 片栗粉 じゃが芋	油	719 27.1	かしわもち
15	金	ご飯		水田ごぼうのタレつくね きくらげのきんぴら みそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	人参 いんげん ねぎ	きくらげ しいたけ 玉ねぎ ごぼう	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	665 21.7	
18	月											
19	火	ご飯		ミニ春巻き ナムル マーボー豆腐	豚みんち 豆腐 みそ 大豆	牛乳	人参 ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり きゃべつ	米 片栗粉 春巻きの皮	ごま油	823 26.6	
20	水	フィッ シュバー ガー		天草産の魚フライ フレンチサラダ とんかつソース タイピーエン	△ダイ かまぼこ 豚肉 いか うずらの卵	わかめ スキムミルク 牛乳	ねぎ 人参	白菜 玉ねぎ きくらげ きゃべつ きゅうり コーン	パン 緑豆春雨 砂糖	油	733 28.2	
21	木	ご飯		手作りふりかけ ミートボールのケチャップ煮 わかめスープ	豆腐 鶏肉 かつお節	いりこ スキムミルク 昆布 わかめ 牛乳	ねぎ ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ しめじ しいたけ たけのこ	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ごま 油	725 28.6	
22	金	わかめ ご飯		肥後餃子 たくあん和え 新じゃがのそぼろ煮	豚みんち 厚揚げ うずらの卵	わかめ 牛乳	人参 いんげん ニラ	生姜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 大根漬	米 砂糖 新じゃが 餃子の皮 片栗粉	油	806 26.9	
25	月	ご飯		ひじきのり佃煮 野菜のミニかき揚げ スパゲッティサラダ みそ汁	ハム 卵 油揚げ みそ	わかめ ひじきのり 牛乳	人参 春菊	玉ねぎ 大根 きゃべつ きゅうり コーン きくらげ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	マヨネーズ 油	739 20.7	
26	火	ご飯		スケソウタラのチリソースか いんげんのごま和え 肥後だご汁	スケソウタラ 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ いんげん	大根 ごぼう しいたけ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 里芋	油 ごま	773 27.9	
27	水	ミルク パン		きたあかりコロケ ツナサラダ ポークビーンズ	天草産豚肉 牛肉 ツナ 大豆	スキムミルク 牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく 枝豆 玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉	ノンエッグマヨ 油	930 35.3	
28	木	セルフ おにぎり		焼きのり キムタク納豆 シューマイ つぼん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 納豆 ちくわ	のり 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 ニラ	大根 ごぼう しいたけ もやし 大根漬 白菜キムチ	米 麦 里芋 砂糖 小麦粉	油	779 31.2	
29	金	ご飯		えごまふりかけ 照焼きチキン 春雨の酢のもの みそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 みそ かつお節	のり わかめ 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 緑豆春雨	油 えごま	830 32.8	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。