



# 【5月】学校給食献立予定表 倉岳中

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	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	きん	麦ごはん		ぎょうざ パンサンスー 家常豆腐	米 麦 砂糖 油 でん粉 春雨	牛乳 豚肉 ハム 厚揚げ 卵 みそ	にんじん きゅうり たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし いんげん きくらげ	825 32.2
4	げつ	みどりの日						
5	か	こどもの日						
6	すい	振替休日						
7	もく	ピースそぼろごはん		ごもくきんぴら 豚汁	米 砂糖 油 ごま こんにやく 里いも マヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 さつま揚げ かつお節 昆布 みそ	にんじん グリンピース れんこん 白菜 ごぼう ねぎ しいたけ しょうが いんげん	744 28.6
端午の節句メニュー				マヨポン酢和え のっぺい汁	米 砂糖 ごま 里いも でん粉 こんにやく 柏餅	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ ちくわ 豆腐 だしりこ	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 切り干し大根	833 27.3
8	きん	ちらしずし		柏餅				
天草宝島デー ～さやいんげん～				鶏のからあげ さやいんげんのごま和え いちよう葉汁	米 麦 砂糖 油 ごま でん粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節 昆布	にんじん 大根 いんげん ごぼう ねぎ にんにく もやし しいたけ	826 31.1
11	げつ	麦ごはん		アスパラガス炒め やさいのスープ煮 手作り紅白ゼリー	黒糖パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ソーセージ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし アスパラガス 枝豆	813 27.4
天草宝島デー ～しんじゃがいも～				鉄分サラダ 新じゃがいものそぼろ煮 みかん果汁	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	牛乳 鶏肉 厚揚げ ひじき かつお節 昆布	にんじん もやし しいたけ ほうれん草 枝豆 玉ねぎ グリンピース みかん果汁	775 29.0
13	すい	麦ごはん						
14	もく	振替休業日						
15	きん	麦ごはん		がんもとひじきの煮物 春野菜のみそ汁 手作りかつおぶりかけ	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも こんにやく	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき みそ さつま揚げ 油揚げ いらりこ がんもどき かつお節 昆布	にんじん いんげん ねぎ 玉ねぎ キャベツ しいたけ えのきたけ	804 35.1
18	げつ	振替休業日						
19	か	弁当の日						
20	すい	麦ごはん		切り干し大根のサラダ みそ風味筑前煮	米 麦 砂糖 油 こんにやく 里いも	牛乳 鶏肉 ツナ 厚揚げ チーズ かつお節	にんじん キャベツ 切り干し大根 れんこん コーン たけのこ しいたけ ごぼう 枝豆 みかん果汁	820 28.2
ふるさとくまさんデー				焼き豚ときくらげの中華和え タイビーエン	食パン 砂糖 油 ごま はちみつ 春雨 マーガリン	牛乳 豚肉 かまぼこ うずらの卵	にんじん きゅうり たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ	803 31.9
21	もく	ハニートースト						
22	きん	麦ごはん		肉野菜炒め もずくスープ 納豆	米 麦 油 でん粉	牛乳 豆腐 かまぼこ もずく 納豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン しいたけ しょうが ねぎ にんにく	794 34.0
25	げつ	麦ごはん		千草焼き ごまじゃこサラダ 新玉ねぎのみそ汁	米 麦 砂糖 油 ごま	牛乳 千草焼 豆腐 油揚げ ちりめん だしりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ しいたけ ねぎ	800 28.7
天草宝島デー ～ぶたにく～				ミモザサラダ ポークビーンズ	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 卵 大豆 チーズ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト レタス パセリ	812 33.7
26	か	ミルクパン						
27	すい	麦ごはん		ツナごぼうサラダ 麻婆豆腐	米 麦 砂糖 油 ごま でん粉 マヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ツナ みそ	にんじん きゅうり ごぼう 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	825 30.6
28	もく	コッペパン		サラ玉サラダ アスパラのクリームパスタ	コッペパン 油 小麦粉 スパゲティ	牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム かつお節	にんじん 玉ねぎ 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	809 27.7
29	きん	ハヤシライス		エスニックサラダ 果物(りんご)	米 麦 砂糖 じゃがいも 春雨	牛乳 豚肉 ハム わかめ	にんじん しめじ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり ミニトマト りんご	793 22.3

※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



おこめ



しいたけ



きくらげ



だしりこ



さやいんげん



新じゃがいも



グリンピース



ス