



5月 きゅうしょくこんだてひょう



2026.5 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主材料							
				あか		きいろ		みどり			
				ちやくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちよろしをとのえる			
1 金	むぎごはん		かしわじる とりのてんぷら こもくきんひら	牛乳 厚揚げ 卵	鶏肉	米 里芋 こんにやく ごま油	麦 小麦粉 さとう	ねぎ 梅 大根 しいたけ 枝豆	にんじん しめじ ごぼう れんこん		
7 木	ごはん		あいしょうじる あじふらい ひじきのあえもの	牛乳 みそ ひじき チーズ	豚肉 豆乳 あじ 【いりこ】	米 さつまいも 卵抜きマヨネーズ パン粉	こんにやく 油 ごま	ねぎ 大根 キャベツ	にんじん きゅうり		
子どもの日メニュー					ちきんかれー こいのほりはんぱーく ふるーつよーくとあえ	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	鶏肉 豚肉	米 じゃがいも カレールウ	麦 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム りんご もも	にんじん グリーンピース パイン みかん
8 金	むぎごはん		とりだんごじる すいでんごぼうつくね きりほしだいこんのさらだ	牛乳 鶏肉 ツナ	かまぼこ	米 さとう	麦 小麦粉	ほうれん草 にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ きくらげ 干切大根		
天草宝島デー「じゃがいも」					じゃがいものそぼろに あつやきたまご きゃべつのごまあえ	牛乳 鶏肉 卵	厚揚げ ちぎりあげ	米 さといも こんにやく 澱粉	麦 じゃがいも さとう ごま	たまねぎ いんげん キャベツ	にんじん もやし
12 火	むぎごはん		ひらめんすーぶ まかにさらだ とうにゅうむーす	牛乳 ハム 豆乳	豚肉 ちくわ	米 さとう クイッティオ マカロニ	黄粉 油 ごま油 卵抜きマヨネーズ	にんじん きゅうり きくらげ	たまねぎ キャベツ ねぎ		
13 水	あげばん		わかめとあぶらあげのみそじる とりのてりやき まめめさらだ	牛乳 油揚げ みそ	わかめ 大豆 鶏肉 【いりこ】	米 さとう	さといも オリーブ油	たまねぎ 大根 もやし	にんじん ほうれん草		
14 木	ごはん		にらたまじる さんまみぞれに ほぞぎりこんぶあえ	牛乳 鶏肉 卵 さんま	こんぶ 豆腐 油揚げ 【いりこ】	米 さとう	さとう	えのきたけ たまねぎ にら 大根 きゅうり	にんじん しいたけ キャベツ しそ たけのこ		
15 金	しそごはん		だごじる みにおこのみやき さばぶしあえ	牛乳 ちくわ 卵	鶏肉 さば節 【昆布、かつお節】	米 小麦粉 やまいも	麦 さといも さとう	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり	大根 しいたけ キャベツ ふくじん漬		
ふるさとくまさんデー「熊本市」					たいびーえん れんこんのはさみあげ かいそうさらだ	牛乳 豚肉 海藻 鶏肉	うずら卵 卵 鶏肉	米 はるさめ 小麦粉	ぶちまるる君 ごまドレッシング	キャベツ にんじん ねぎ れんこん	たまねぎ きくらげ きゅうり
19 火	ぶちまるるごはん		そらまめぼたーじゅ ふいれおちきん こーるすろーさらだ ぶるべーりーじゃむ	牛乳 ハム	鶏肉	食パン じゃがいも シチュールウ コールスロードレッシング	ブルーベリージャム マカロニ バター コールスロードレッシング	たまねぎ しめじ キャベツ コーン そら豆	にんじん 枝豆 きゅうり 白いんげん		
20 水	しょくぼん		けんちんじる すいでんごぼうめんちかつ しそきくらげあえ	牛乳	鶏肉 【いりこ】	米 小麦粉 ごま	油 こんにやく	ねぎ たまねぎ 大根 ごぼう キャベツ	にんじん しいたけ きゅうり きくらげ		
21 木	ごはん		ほうれんそうのすーぶ わかどりのひかた こまねーすさらだ	牛乳 豆腐 ツナ 油揚げ	ベーコン 鶏肉 卵 チーズ ひじき	米 ごま こんにやく	卵抜きマヨネーズ 小麦粉	ごぼう にんじん しめじ きゅうり	ほうれん草 たまねぎ きくらげ		
天草宝島デー「天草産豚肉」					ほーくびーんす てりやきはてい ちーすさらだ	牛乳 大豆 鶏肉	豚肉 チーズ	丸パン さとう パン粉 コーンクリーミードレッシング	じゃがいも 油	にんじん 枝豆 きゅうり コーン	たまねぎ トマト キャベツ
25 月	かっとまるばん		こんさいじる いわししょうがに ちくさあえ	牛乳 油揚げ いわし	鶏肉 卵 【いりこ】	米 さとう	麦 ごま	ねぎ れんこん 大根 もやし	にんじん しいたけ ほうれん草 しょうが		
26 火	むぎごはん		やさいらーめん らーめんめん かにかまさらだ	牛乳 かにかま	豚肉 大豆	ミルクパン ラーメン麺 ごまドレッシング	ごま油 油	にんにく たまねぎ もやし きくらげ	しょうが コーン にんじん きゅうり ねぎ れんこん キャベツ		
27 水	みるくぼん		あおさじる ろーすどんかつ いんげんのごまあえ のりこまふりかけ	牛乳 豆腐 豚肉 昆布	あおさ かまぼこ ツナ のり 【昆布、かつお節】	米 ごま パン粉	油 さとう 小麦粉	たまねぎ えのきたけ キャベツ	にんじん いんげん		
天草宝島デー「いんげん」					まーぼーどうふ やきぎょうざ ちゅうがあえ	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	豆腐 大豆 米みそ 卵	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく もやし にんじん いら たけのこ キャベツ グリーンピース	しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり
28 木	ごはん		まーぼーどうふ やきぎょうざ ちゅうがあえ	牛乳 豆腐 豚肉 昆布	豆腐 大豆 米みそ 卵	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく もやし にんじん いら たけのこ キャベツ グリーンピース	しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり		
29 金	むぎごはん		まーぼーどうふ やきぎょうざ ちゅうがあえ	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	豆腐 大豆 米みそ 卵	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく もやし にんじん いら たけのこ キャベツ グリーンピース	しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり		

※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。

5月の天草産の食材

米、 きくらげ、 しいたけ、 いりこ、 豚肉、 じゃがいも、 いんげん、 大根、 さば節、 キャベツ、 玉ねぎ

