



【5月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゆう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					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								
8	きん	ちらしずし		マヨポン酢和え のっぺい汁 柏餅	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
天草宝島デー ～さやいんげん～								
11	げつ	麦ごはん		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
12	か	黒糖パン		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 でん粉 小麦粉	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～								
13	すい	麦ごはん		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
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	弁当の日						
19	か	ココアパン		野菜クロック レタスサラダ コンソメスープ	ココアパン 油 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム みそ	にんじん きゅうり レタス 玉ねぎ キャベツ コーン ブロッコリー パセリ	819 27.2
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								
21	もく	ハニートースト		焼き豚ときくらげの中華和え タイピーエン	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
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～								
26	か	ミルクパン		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
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



豚肉

グリンピース

