



5月 五和中学校 献立表

五和学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1 金	むぎごはん		白玉団子汁 大豆と豆腐のフライ ちりめんサラダ	牛乳 油あげ ちくわ とりにく すりみ 大豆 ちりめん (にぼし)	米 麦 白玉もち 小麦粉 パン粉 あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ	804 30.1
二江の塩を使っています							
7 木	塩ごはん (セルフおにぎり)		豚汁 五目きんぴら のり・かしわもち	牛乳 ぶた肉 あつあげ くきわかめ さつまあげ のり	米 麦 さといも あぶら ごま ごまあぶら さとう かしわもち	だいこん ごぼう にんじん ねぎ いんげん こんにやく	774 28.1
天草宝島デー:新じゃが							
8 金	むぎごはん		新じゃがそぼろ煮 厚焼き卵 しそ昆布和え	牛乳 とりにく さつまあげ あつあげ だいず たまご こんぶ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま	こんにやく たまねぎ いんげん にんじん ねぎ きゅうり	840 34.8
11 月	振替休業日						
12 火	むぎごはん		じゃがいものみそ汁 肉しのだ 切り干し大根の酢のもの	牛乳 油あげ わかめ とり肉 ぶた肉 ちりめん (にぼし)	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ だいこん	768 29.4
天草宝島デー:天草豚肉							
13 水	ミルクパン		ポークビーンズ 魚のマヨネーズ焼き とうもろこし	牛乳 大豆 天草ぶた肉 ホキ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	851 39.0
14 木	むぎごはん		厚揚げの中華煮 きびなごごまフライ③ だいこんナムル・ジュシー	牛乳 かまぼこ うずら卵 きびなご とり肉 あつあげ こんぶ	米 麦 さとう あぶら ごま でんぷん ごまあぶら	たけのこ にんじん みかん きくらげ だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ いんげん	855 30.1
15 金	むぎごはん		わかめスープ ビビンバ フルーツ白玉	牛乳 わかめ とうふ 牛肉 きんし卵	米 麦 ごま さとう 白玉餅	にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ ほうれん草 しょうが もやし もも みかん パナナ	801 25.7
18 月	運動会予備日						
ふるさとくまさんデー:熊本市の味							
19 火	わかめご飯		タイピーエン れんこんはさみ揚げ もやしの酢の物	牛乳 かまぼこ うずら卵 ぶた肉 わかめ とり肉 ハム	米 麦 あぶら ごまあぶら パンこ 小麦粉 さとう ごま 春雨	きゅうり キャベツ ねぎ れんこん にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ しいたけ もやし	788 28.4
20 水	トマトパン		野菜たっぷりちゃんぽん チキンカツ アスパラサラダ	牛乳 かまぼこ とり肉 ぶた肉 のり	かぼちゃパン 油 パン粉 ちゃんぽん麺 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ きゅうり アスパラガス	834 38.7
天草宝島デー:いんげんまめ							
21 木	むぎごはん		厚揚げとキャベツのみそ汁 ごぼうのたれつくね いんげんのごま和え	牛乳 あつあげ とり肉	米 麦 ごま じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ しいたけ ねぎ いんげん もやし	751 30.8
二江のサラダ玉ねぎを使っています							
22 金	むぎごはん		天草一番カレー 大豆ナゲット②	牛乳 なんかんあげ 大豆	米 麦 あぶら じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ コーン きゅうり キャベツ	856 22.5
25 月	揚げパン		ポトフスープ ミートオムレツ 元気サラダ	牛乳 きな粉 ウィンナー 卵 ハム かつお節 こんぶ	まるパン さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり トマト コーン	816 33.0
26 火	むぎごはん		もずくのすまし汁 すりみ揚げ ひじきのマヨあえ	牛乳 とうふ ちくわ ひじき すり身 (こんぶ・かつお節)	米 麦 あぶら ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん もずく ねぎ キャベツ きくらげ ごぼう きゅうり コーン	760 30.5
27 水	黒糖パン		平めんスープ 野菜コロケ マセドアンサラダ	牛乳 牛肉 チーズ	黒糖 パンクイッティオ あぶら ごまあぶら じゃがいも パン粉 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ きゅうり	832 24.1
28 木	むぎごはん		大豆の磯煮 いわしの生煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 ひじき 大豆 さつまあげ いわし とり肉 わかめ 油あげ	米 麦 さとう じゃがいも ごま	こんにやく いんげん にんじん きゅうり	814 35.6
29 金	むぎごはん		かき玉汁 なすバーグ ほうれん草のごまあえ	牛乳 とうふ 卵 ぶた肉 こうや豆腐 (にぼし)	米 麦 でんぷん パンこ ごま さとう	にんじん たまねぎ にら えのきたけ なす しいたけ ほうれん草 もやし	753 31.3

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。