



# 5月 学校給食献立予定表



天草市立有明学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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	★子どもの日メニュー★ 菜めし		大豆と豆腐のフライ 野菜の甘酢あえ すまし汁 かしわもち	ぎゅうにゅう かまぼこわかめ すりみ だいず とうふ あおさ 【かつお節・こんぶ】	こめ むぎ さとう ごま	だいこんばきゅうりにんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ	758.0	24.7
7	木	麦ごはん		いわしの生姜煮 ひじきの煮物 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし だいず あぶらあげ あつあげ ひじき 【いりこ】	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにゃく	787.0	29.3
8	金	麦ごはん		豚肉のケチャップ炒め 平めんスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう あぶら ピーマン ごまあぶら レモンゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ こまつな しいたけ	792.0	29.5
11	げつ	<b>振替休業日</b>							
12	火	天草宝島デー「新じゃが」 麦ごはん		きびなごサクサク揚げ 昆布あえ 新じゃがのそぼろ煮	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ きびなご さつまあげ あつあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん	803.0	29.1
13	水	天草宝島デー「ぶたにく」 こくとうパン		ほうれん草オムレツ ごまじゃこサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ベーコン だいず たまご	こくとうパン ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう	753.0	34.5
14	木	麦ごはん		魚の西京焼き マヨネーズあえ あおさ汁	ぎゅうにゅう たい ちくわ とりにく とうふ あおさ 【かつお節・こんぶ】	こめ むぎ さとう ごま すりごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん	787.0	33.4
15	金	天草宝島デー「さやいんげん」 麦ごはん ふりかけ		手羽元のさっぱり煮 さやいんげんのごまあえ 呉汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず あつあげ みそ かつおぶし 【いりこ】	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	にんじん いんげん もやし ねぎ たまねぎ しいたけ	810.0	31.5
18	げつ	<b>体育大会 予備日</b>							
19	火	★熊本の味★ むぎごはん <del>ふるさとくまさん茶</del>		焼きぎょうざ 小松菜のあえもの タイピーエン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら こむぎこ	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン しいたけ にんにく しょうが きくらげ たけのこ たまねぎ キャベツ	763.0	25.1
20	水	丸パンカット		白身魚フライ ひじきマヨサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ とりにく	まるパン あぶら ごま ラビオリ ノンエッグマヨネーズ	ひじき キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	792.0	32.6
21	木	麦ごはん		千草焼き ゆかり和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく さつまあげ とりにく	こめ むぎ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん あかじそ たまねぎ ほうれんそう しいたけ こんにゃく	821.0	29.5
22	金	カレーライス (麦ごはん)		海藻サラダ みかん果汁	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ とさかのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり	842.0	26.2
25	月	カットコッペパン		スティックドック ツナあえ 豆乳シチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えだまめ ツナ しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	760.0	34.8
26	火	麦ごはん		春巻 中華サラダ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	913.0	30.0
27	水	ミルクパン		スパゲティミートソース 甘夏サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり なつみかん	879.0	33.4
28	木	麦ごはん		がんもの煮物 けんちん汁 納豆	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく あつあげ なつとう 【いりこ】	こめ さとう あぶら さとも ごまあぶら	にんじん ごぼう いんげん ねぎ しいたけ こんにゃく	780.0	34.3
29	金	麦ごはん		魚のキャロット焼き 玉ねぎとハムのマリネ かきたま汁	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とうふ チーズ ハム とりにく たまご わかめ 【いりこ】	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ	742.0	32.9

※献立や食材は都合により変更することがございます。ご了承ください。

## 天草宝島デーとは・・・

天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立に取り入れて紹介する日です。毎月、旬の野菜や果物・魚などが出てきます。楽しみにしててくださいね!!

5月 天草産食材

こめ しいたけ きくらげ じゃがいも さやいんげん きゅうり ぶたにく