



5月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

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	その他	
1	金	★こどもの日メニュー★		れんこんはさみあげ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう きぬさや ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ もずく	けずりぶし こんぶ	832
		ちらしずし		もずくのすましじる・かしわもち					26.5
天草宝島デー「さやいんげん」									
7	木	麦ごはん		ごぼうハンバーグ さやいんげんのごま和え さつま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにゃく さつまいも	にんじん いんげん もやし ねぎ しょうが はくさい だいこん たまねぎ ごぼう	にぼし	756 27.1
8	金	鶏ごぼうごはん		きびなごフライ④ 大根のごまマヨあえ 魚そうめん汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ ハム とうふ きびなご うおそうめん	こめ さとう あぶら ごま すりごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ えだまめ	けずりぶし	749 29.5
11	月	麦ごはん		魚のケチャップあえ 中華サラダ 平めんスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく たら	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ビーフン	しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん きくらげ こまつな しいたけ		740 32.2
12	火	カットコッペパン		キーマカレー チーズサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ハム とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン パセリ		775 35.1
13	水	麦ごはん		にんじんシュウマイ② 小松菜の和え物 チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく すりみ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	こまつな もやし ねぎ にんじん コーン たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ チンゲンサイ		876 33.3
14	木	かぼちゃパン		パーベキューチキン マカロニサラダ 野菜と豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ミックスビーンズ	かぼちゃパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		863 36.0
15	金	麦ごはん		枝豆と豆腐のフライ 野菜の甘酢あえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら でんぶん パンこ	きゅうり にんじん キャベツ きくらげ たまねぎ ねぎ えだまめ		726 24.5
19	火	★熊本の味★		かぼちゃフライ	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく ちくわ	ココアパン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん しいたけ きくらげ たけのこ キャベツ		799
		ココアパン ふるさとくまさんえ		799					
20	水	ひじきごはん		きんぴらつつみ焼き ごま酢あえ かしわ汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ とうふ	こめ あぶら ごま さとう こんにゃく	ひじき にんじん ごぼう ねぎ きぬさや しいたけ きゅうり キャベツ もやし だいこん たまねぎ	にぼし	679 29.1
天草宝島デー「新じゃが」									
21	木	麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ③ 削り節あえ 新じゃがいもそぼろ煮	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ ちりめん かつおぶし とりにく あおのり	こめ むぎ あぶら こむぎこ こんにゃく でんぶん じゃがいも さといも さとう	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ		786 29.8
22	金	カレーライス (麦ごはん)		ミニハンバーグ 豆腐サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン		887 31.3
25	月	麦ごはん		あじフライ ひじきの炒め じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ あじ さつまあげ あおさ わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも パンこ	ひじき にんじん たまねぎ ねぎ わかめ えだまめ	にぼし	791 28.5
26	火	カットコッペパン		スティックドッグ きゅうりのツナ和え 豆乳シチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも しょうしんこ あぶら	コーン だいこん きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ コーン いんげんまめ		750 35.7
27	水	麦ごはん		いわしおほか煮 わかめの酢の物 五目汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく ちくわ あつあげ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく	きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	にぼし	720 29.3
天草宝島デー「ぶたにく」									
28	木	ミルクパン		チキンナゲット② ごまドレッシングあえ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ミルクパン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん グリンピース		844 36.4
29	金	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 チーズ ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ あつあげ とりにく	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ えだまめ ほうれんそう		812 30.0

※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

天草産食材

こめ

きくらげ

しいたけ

いりこ

じゃがいも

さやいんげん

きゅうり

ぶたにく