



R3.

6月 学校給食献立予定表

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	火	麦ごはん		レバーマリアナソース こんにやくおかずあえ かしわ汁	牛乳 てんぷらとレバー かつお節と肉 あつあげ (にぼし)	米 油 麦 さとう じゃがいも ごまごま油	こんにやく いんげん ごぼう にんじん かぼちゃ しいたけ ねぎ	811 32.1
2	水	コッペパン		ハムエッグ 野菜炒め ポタージュスープ	牛乳 ハム たまご チーズ とり肉 スキムミルク	コッペパン 油 じゃがいも	ほうれん草 キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ しめじ パセリ	782 38.5
3	木	麦ごはん		和風豆腐ハンバーグ 金平ごぼう かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶたミンチ どうふ たまご 油あげ わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぶん ばんこ	たまねぎ ごぼう かぼちゃ ねぎ にんじん しいたけ	852 33.6
4		金		塩さば カリジャがサラダ みそけんちん汁	牛乳 さば とり肉 どうふ 赤みそ 麦みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま油 さといも	キャベツ にんじん きゅうり しょうが こんにやく ごぼう しいたけ ねぎ	825 36.8
7	月	ミルクパン とつとチーズ		てりやきチキン れんこんサラダ はるさめスープ	牛乳 ちくわ とり肉 ベーコン とつとチーズ	ミルクパン さとう はるさめ でんぶん ごま油 ゆで卵	しょうが れんこん きゅうり にんじん ほうれん草 しいたけ	860 38.4
8	火	麦ごはん		小いわし梅の香あげ 切り干し大根の酢の物 かき玉汁	牛乳 ちくわ どうふ 小いわし とりさきみ とり肉 たまご わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごまごま油 ばんこ こむぎこ こめこ	切干大根 きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ うめ	774 32.8
9	水	コッペパンカット		スティックドッグ ごぼうとナッツのカミカミサラダ コンソメスープ	牛乳 牛肉 とり肉 ぶた肉	コッペパン ビーナツ さとう じゃがいも マカロニ ばんこ でんぶん コールスロードレッシング	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	751 33.1
10	木	麦ごはん		ささみのセサミフライ もやしの酢の物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 かまぼこ ささみ あつあげ たまご 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう こむぎこ ばんこ ごま	もやし キャベツ 千切大根 たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ	804 34.1
11	金	カレーライス		オムレツ にんじんサラダ	牛乳 大豆 とり肉 スキムミルク ツナ たまご	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ りんご ホールコアントマト	829 29.7
14	月	コッペパン		きびなごのチーズあげ ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 きびなご たまご チーズ ツナ ベーコン	コッペパン 油 じゃがいも こむぎこ マカロニ コーンスターチ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ にんにく	826 33.2
15	火	麦ごはん		天草大王のからあげ 甘酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ちくわ どうふ わかめ 天草大王 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぶん こむぎこ じゃがいも	にんにく キャベツ しょうが たまねぎ もやし にんじん しいたけ ねぎ	746 30.7
16	水	黒糖パン		厚焼きたまご ひじきポテトサラダ ラビオリスープ	牛乳 たまご ベーコン ツナ ひじき	こくろパン さとう じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ラビオリ	ねぎ たまねぎ ホールコーン きゅうり にんじん キャベツ パセリ	829 32.6
17	木	麦ごはん		魚(ぎょ)ロケ ハムとさくらげのあえもの シモンそうめん汁	牛乳 すりみ チーズ たまご ハム どうふ 油あげ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ばんこ ごま でんぶん ごま油 シモンそうめん	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ ホールコーン しょうが きゅうり もやし しいたけ ねぎ	791 31.7
18	金	五目ずし		たいの揚げ煮 たこときゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳 たこ ちくわ まだい かまぼこ たまご どうふ わかめ 青のり (かつお節・出し昆布)	米 さとう こむぎこ 油 ごまごま油	にんじん ごぼう しいたけ きゅうり たまねぎ ねぎ	811 36.6
21	月	コッペパン		ほろまき 中華サラダ 平めんスープ	牛乳 ハム ぶた肉	コッペパン 油 ごま油 さとう 米めん こめこ こむぎこ はるさめ でんぶん	もやし きゅうり しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ ねぎ	826 26.4
22	火	麦ごはん		いわし梅煮 ポテトサラダ もずくスープ	牛乳 いわし ハム チーズ ちくわ どうふ ヨーグルト とり肉 もずく (かつお節・出し昆布)	米 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油	きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん しそ うめ	768 33.3
23	水	コッペパン		洋風たまごやき わかめサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳 ベーコン チーズ わかめ たまご とり肉 スキムミルク カニ風味かまぼこ	コッペパン さとう ごま油 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり かぼちゃ ほうれん草	841 38.1
24	木	麦ごはん		なすバーグ いんげんのごまあえ 中華スープ	牛乳 ぶたミンチ 高野豆腐 たまご ぶた肉 かまぼこ	米 麦 油 さとう ばんこ ごま でんぶん ごま油	たまねぎ なす いんげん ねぎ にんじん きくらげ もやし チンゲンサイ	771 31.4
25	金	ドライカレー		ワインナースープ もやしのナムル	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ ひきわり大豆 とりさきみ ポークウインナー	米 麦 油 さとう ごまごま油 じゃがいも	たまねぎ ビーマン しめじ しょうが きゅうり にんにく もやし にんじん キャベツ パセリ	803 31.9
28	月	ひのくにパン		ささみチーズフライ フレンチサラダ ふわふわスープ	牛乳 ベーコン ささみ チーズ たまご	ひのくにパン 油 さとう じゃがいも ばんこ こむぎこ	キャベツ きゅうり ミニトマト にんじん たまねぎ パセリ ほうれん草	842 29.2
29	火	麦ごはん		いわしのみぞれ煮 こまつなのごまあえ 野菜のとろみ汁	牛乳 いわし ちくわ とり肉 あつあげ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま さといも でんぶん えごま	こまつな もやし しめじ にんじん しいたけ ブロッコリー しょうが	756 32.3
30	水	コッペパン		いわしとお肉のハンバーグ ゆでとうろこし ミートボールスパゲティ	牛乳 ミートボール チーズ いわし ぶた肉 とり肉 ひじき 牛ミンチ 大豆	コッペパン さとう オリーブ油 ばんこ でんぶん スパゲティめん	とうろこし キャベツ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ にんにく パセリ グリンピース	867 37.2

今月のふるさとくまさん 天草宝島デー



5月18日(金)の給食
5月24日(木)の給食



きゅうり

きゅうりは、天草市河浦町では、年間を通してハウス栽培が行われています。質がよく五和給食センターでは、手野地区で作られたきゅうりを使用しています。シャキシャキのきゅうりは、他の野菜とあわせて食べるとおいしいです。



いんげん

いんげんは、成長が早いので、1年に2〜3回収穫できます。旬は6月から9月の夏野菜になります。若いうちにサヤごと食べるので「さやいんげん」といいます。βカロテンや食物せんいなど栄養もたっぷり含みます。茹でるとほのかな甘味があります。