



# 5月 学校給食献立予定表



菊池地区学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー	エネルギー
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	(小)	(中)
					(あか)	(き)	(みどり)	たんぱく質	たんぱく質
<b>1日「端午の節句(5月5日)」メニュー</b>								562	705
1	金	麦ごはん		あおさ汁 さばのカレー煮 酢の物・かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ あおさ さば ちりめん わかめ (かつおだし こんぶ)	こめ むぎ さとう あんこ こめこ	にんじん ねぎ えのき キャベツ きゅうり	24.7	31.1
7	木	麦ごはん		きのこポークのハヤシ 人参サラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ツナ	こめ あぶら さとう むぎ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム しめじ コーン きゅうり キャベツ	60.1 22.9	766 27.8
8	金	菜めし		肉団子の中華スープ 人参シューマイ もやしナムル	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん すりみ	こめ はるさめ むぎ ごまあぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん たら あおな しいたけ もやし	59.3 20.9	775 26.2
11	月	麦ごはん		厚揚げのみそ煮 卵入り春雨サラダ	ぎゅうにゅう たまご あつあげ とりにく みそ	こめ さとう あぶら むぎ こんにゃく じゃがいも はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう たけのこ いんげん きゅうり しいたけ キャベツ	58.8 22.7	746 27.9
12	火	(戸・花・菊・隈) ミルクパン (北小・北中・南 中) 米粉揚げパン		肉みそビーフン コーンサラダ	☆きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ツナ みそ	さとう あぶら ごま ☆ミルクパン ☆こめこパン ごまあぶら ビーフン	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ コーン キャベツ きゅうり	56.5 26.4	770 35.3
13	水	親子丼		つみれ汁 シューシー (北小・北中・南中)	とりにく ちくわ たまご わかめ すけとうだら ぎゅうにゅう (かつおだし こんぶだし)	こめ さとう あぶら むぎ でんぶん	たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう えのき ☆みかんかじゅう	57.1 27.2	781 34.1
14	木	米粉揚げパン		タイビーエン 海藻サラダ	きなこ ぎゅうにゅう かまぼこ うすらのたまご ぶたにく とりさきみ わかめ くきわかめ あかかえでのり いとかんてん	さとう こめこパン あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり もやし	60.9 26.8	/
15	金	カレーピラフ		春野菜のスープ ごまネーズサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	こめ パター あぶら じゃがいも さとう ごま ねりごま エッグケアマヨネーズ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ たけのこ きゅうり	55.5 19.6	726 24.6
18	月	麦ごはん		新じゃがいものそぼろ煮 キャベツの昆布あえ シューシー (戸・花・菊・隈)	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ だいず てんぶん ちりめん こんぶ (かつおだし)	こめ さとう むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり ☆みかんかじゅう	60.8 24.4	/
19	火	丸パンカット		クラムチャウダー ぶりキャベツカツ チーズサラダ	ぎゅうにゅう チーズ あさり ベーコン ぶり だっしふんにゅう	まるパン さとう パンこ じゃがいも パター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり えだまめ	60.7 24.8	/
20	水	麦ごはん		けんちん汁 信田煮 ナッツ和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ (かつおだし こんぶだし)	こめ ごまあぶら でんぶん むぎ こんにゃく さとう カシューナッツ あぶら	だいこん ねぎ にんじん きゅうり ごぼう しいたけ キャベツ コーン たまねぎ	58.3 23.7	755 29.1
21	木	麦ごはん		キムチスープ マーボー春雨	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたひきにく だいず みそ	こめ ごまあぶら むぎ はるさめ さとう	はくさい にんじん たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しいたけ	56.3 22.1	720 26.5
<b>22日 ふるさとくまさんデー「水保・芦北地区」</b>								614	736
22	金	麦ごはん		かきたま汁 太刀魚フライ 甘夏とサラたまのサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご たちうお (かつおだし こんぶだし)	さとう あぶら むぎ こめ じゃがいも でんぶん オリーフゆ パンこ こむぎこ サラたまドレッシング	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり あまなつ	21.7	24.7
25	月	麦ごはん		卵スープ きびなごフライ 春野菜のきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ たまご てんぶん きびなご	こめ あぶら むぎ さとう でんぶん こんにゃく ごまあぶら ごま こめこ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう いんげん たけのこ じゃがいも	57.7 22.5	735 27.6
26	火	ミルクパン		きつねうどん ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ あぶらあげ (かつおだし こんぶだし)	ミルクパン さとう ごまあぶら うどん	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	59.0 26.2	739 31.8
27	水	ピリ辛スタミナ丼		はんぺん汁	ぶたにく ぎゅうにゅう さかなすりみ わかめ みそ (かつおだし こんぶだし)	こめ ごま ごまあぶら むぎ さとう でんぶん こんにゃく あぶら	ピーマン たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ やまいも	55.2 23.2	705 28.7
<b>28日 きくちさんデー「メロン」</b>								551	701
28	木	人参パン		ミートボールのトマトスープ ビーンズサラダ メロン	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく ひよこめめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	にんじんパン さとう あぶら パンこ でんぶん エッグケアマヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ トマト えだまめ コーン キャベツ きゅうり メロン	21.8	26.9
29	金	わかめごはん		とうふのみそ汁 千草焼 じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ あぶらあげ ちりめん ちくさやき (かつおだし)	こめ ごま むぎ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり	58.1 23.4	730 28.2

※都合により、献立を変更することがあります。  
 ※だしは( )で表示しています。☆のついた食材は、該当学校のみ提供します。  
 ※ちくわ、かまぼこは卵不使用のものを使用しています。  
 ※今年度、米は七城の「特別栽培米」を使用しています。