



# 5月学校給食献立予定表

菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	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		
1	木	食パン		ミネストローネ ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず たまご	しょくパン ジャがいも でんぷん マカロニ あぶら さとう マーシャルピーンズ	にんにく たまねぎ セロリ トマト えだまめ ほうれんそう キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり	575 22.6	722 28.5		
★☆☆たんのせつくメニュー☆☆★		2	金	麦ごはん		あおさのすまし汁 ぶりキャベツカツ マヨポンサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう あおさ とうふ ぶり かつおぶし あずき (だしこんぶ かつおぶし)	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう こめこ みずあめ	えのき にんじん ねぎ こまつな きゅうり きくらげ キャベツ	636 21.4	809 25.9
7	水	麦ごはん		筑前煮 もやしのツナ和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ ツナ	こめ むぎ あぶら ジャがいも さとう ごま こんにやく ごまあぶら	にんじん れんこん ごぼう しいたけ いんげん もやし きゅうり	677 25	847 30.8		
8	木	チキンライス		マカロニスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ マーガリン あぶら マカロニ ジャがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ えだまめ にんじん しめじ パセリ きゅうり	551 19.2	700 23.2		
9	金	麦ごはん		豆腐のみそ汁 ししゃもフリッター ひじきの炒り煮	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ ししゃも ひじき だいず さつまあげ (かつおぶし)	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん	586 22.2	806 29.6		
12	月	麦ごはん		カツカレー トンカツ じゃこと海藻のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめん わかめ のり	こめ むぎ ジャがいも あぶら パンこ でんぷん かんてん あおじそドレッシング ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな	643 23.7	834 29.3		
13	火	丸パンカット		コーンスープ 照り焼きパティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	まるパン ジャがいも マーガリン イタリアンドレッシング	たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん	542 23.1	683 28.3		
14	水	豚キムチ丼		すいとん汁 シューシー (北小 北中 南中)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい いら だいこん ねぎ みかんかじゅう (北小 北中 南中)	537 22.8	687 27.2		
15	木	ココアパン		チリコンカン アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ	ココアパン ジャがいも さとう あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ えだまめ パプリカ にんじん トマト アスパラガス きゅうり コーン	579 28			
ふるさとくまさんデー (水俣・芦北)											
16	金	麦ごはん		かきたま汁 太刀魚フライ サラ玉サラダ シューシー (北小 北中 南中)	ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ たちうお (だしこんぶ かつおぶし)	こめ あぶら でんぷん パンこ こむぎこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	えのき にんじん こまつな きゅうり たまねぎ ブロッコリー みかんかじゅう (北小 北中 南中)	719 23.7	853 27.3		
19	月	麦ごはん		わかめのみそ汁 シューマイ ハムと豆のサラダ シューシー (戸崎 花房 菊之池 隈府)	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく とりにく ハム だいず だいふくまめ きんときまめ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ えのき にんじん ねぎ キャベツ コーン みかんかじゅう (戸崎 花房 菊 之池 隈府)	638 21.1			
20	火	揚げパン (戸崎 花房 菊 之池 隈府)		タイピーエン フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく イカ うずらのたまご ヨーグルト	コッペパン あぶら さとう はるさめ ナタデココ	しょうが きくらげ にんじん キャベツ たけのこ ねぎ みかん もも パイン バナナ	631 25			
21	水	麦ごはん		肉じゃが キャベツの塩昆布和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ ちりめん しおこんぶ	こめ むぎ ジャがいも こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり えだまめ	538 23	697 28.7		
22	木	ゆかりごはん (少なめ)		きつねうどん トマトサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ ツナ	こめ むぎ さとう うどん ごまあぶら	しそ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ トマト きゅうり	552 22.7	703 27.6		
23	金	麦ごはん		春雨スープ れんこんつくね ごぼうのカレー風味サラダ シューシー (戸崎 花房 菊之池 隈府)	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいず	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん こむぎこ	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ きぬさや れんこん ごぼう きゅうり コーン みかんかじゅう (戸崎 花房 菊 之池 隈府)	656 20.7	756 25.1		
26	月	ひじきごはん		つくね汁 ハンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ (こんぶ)	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま	にんじん えだまめ ごぼう れんこん れんこん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	532 24.6	693 31.3		
27	火	揚げパン (北 小 北中 南中)		タイピーエン フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく イカ うずらのたまご ヨーグルト	コッペパン あぶら さとう はるさめ ナタデココ	しょうが きくらげ にんじん キャベツ たけのこ ねぎ みかん もも パイン バナナ	631 25	811 30		
28	水	麦ごはん		新じゃがのみそ汁 いわしみぞれ煮 ゆかり和え	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ いわし ツナ (かつおぶし)	こめ むぎ ジャがいも さとう でんぷん ごま あぶら	にんじん ねぎ だいこん キャベツ きゅうり しそ	571 26	724 31.6		
きくちさんデー (メロン)											
29	木	ミルクパン		パンネのクリーム煮 メロン	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ	ミルクパン こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ メロン	625 25	772 30.9		
30	金	南関揚げ丼		梅おかか和え	ぎゅうにゅう なんかんあげ たまご かまぼこ とりにく かつおぶし (かつおぶし)	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし こまつな うめ しそ	521 25.1	654 30.6		

※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。