



5月

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	材料			エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
					ちやくやほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)			
7	火	にんじんパン		野菜スープ きびなごごまフライ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム きびなご ひじき	にんじんパン ジャがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ きゅうり コーン	619 22.6	791 28.2	
8	水	ピースそぼろごはん		豚汁 ごぼうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく みそ (にぼし)	米 あぶら ジャがいも さとう こんにゃくアーモンド コールスロードレッシング	グリーンピースにんじんしょうが しいたけ だいこん ねぎ ごぼう キャベツ	569 22.6	703 27.3	
9	木	ミルクパン		スパゲティナポリタン チーズサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ハム	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	658 24.3	860 30.9	
10	金	麦ごはん		カレー豆腐 五色あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす たまご	米 むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし しょうが きゅうり きくらげ にんにく グリンピース	638 25.5	812 31.4	
13	月	麦ごはん		肉じゃが 切干大根のあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ さつまあげ	米 むぎ ジャがいもこんにゃく さとう あぶら ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん いんげん きりぼし だいこん きゅうり キャベツ コーン	632 21.3	806 25.8	
14	火	米粉パン		ミネストローネ 白身魚のかりかりフライ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン きんときまめ ホキ	こめこパン ジャがいも マカロニ あぶら さとう パンこ	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり	628 27.7	735 32.6	
15	水	豚キムチ丼		わかめスープ ごま酢あえ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ (かつおぶし だしこんぶ)	米 むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら	はくさいキムチにんじんもやし にら たまねぎ ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ にんにく しょうが	557 23.1	721 28.6	
16	木	丸パン (カット)		コーン卵スープ 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく	パン ジャがいも でんぷん さとう	コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	612 25.3	778 31.0	
☆☆☆ ふるさとくまさんデー「芦北・水俣の味」☆☆☆										
17	金	麦ごはん		新玉ねぎのみそ汁 太刀魚フライ 甘夏サラダ・ジュース	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ たちうお たまご わかめ みそ (にぼし)	米 むぎ ジャがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ なつみかん キャベツ きゅうり	590 19.1	802 25.1	
20	月	麦ごはん		厚揚げのみそ煮 ひじきとツナのナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいす ツナ ひじき	米 むぎ ジャがいもこんにゃく さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ もやし きゅうり	612 25.3	778 31.0	
21	火	揚げパン		春雨スープ わかめサラダ	きなこ ぎゅうにゅう わかめ つみれ (たら たまご)	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし しめじ チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ きゅうり かぼちゃ	562 21.2	713 25.8	
22	水	麦ごはん		すまし汁 魚の香味ソース ゆかりあえ・ジュース	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ メルルーサ (かつおぶし だしこんぶ)	米 むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ゆかり	570 25.2	716 30.0	
23	木								589 24.9	740 31.0
24	金	ポークカレー		海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ かいそう	米 むぎ ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり にんにく	607 19.2	769 23.5	
27	月								612 25.3	778 31.0
28	火								562 21.2	713 25.8
29	水	麦ごはん		かきたま汁 さばのごまみそ煮 五目きんぴら	ぎゅうにゅう たまご とうふ さつまあげ さば わかめ みそ (かつおぶし だしこんぶ)	米 むぎ でんぷんこんにゃく ごま さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	659 24.9	825 29.9	
☆☆☆ きくちさんデー「メロン」☆☆☆										
30	木	食パン		クリームシチュー にんじんサラダ メロン	ぎゅうにゅう チーズ しろいんげんまめ ツナ ベーコン	パン ジャがいも バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン メロン	631 24.7	804 30.4	
31	金	五目混ぜごはん		豆腐のみそ汁 かつおフライ ごまネーズあえ	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう かつお ハム みそ (にぼし)	米 むぎ さとう あぶら ごま ジャがいも こむぎこ パンこ マヨネーズ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ えだまめ だいこん キャベツ きゅうり コーン	577 28.4	704 34.2	

※都合により献立が変更することがあります。ご了承ください。
※()の食材は、だしを表示しています。