



れいわ5ねん 5がつ こんだてよていひょう



ようちえん

宇土市学校給食センター

日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					きいろ	あか	みどり
まごわやさしい給食					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる
1	げつ	むぎごはん		ごもくじる かつおフライ あまずあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく パンこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつお わかめ (だし: いりこ)	ごぼう にんじん ほしいたけ きゅうり キャベツ ねぎ
2	か	こくとうパン		ミネストローネ ひらつくね ｱｽﾊﾟﾗｶﾞ 子どものひゼリー	パン くるぎとう マカロニ じゃがいも ゼリー ドレッシング パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん トマト アスパラガス きゅうり パプリカ とうもろこし れんこん にんにく
免疫力アップデー					こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ てんぶら たまご	はくさいキムチ キャベツ にんじん もやし たらきりぼしだいこん えだまめ たまねぎ にんにく
8	げつ	むぎごはん		スタミナスープ たまごやき きりぼしだいこんのもの	パン さとう スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ グリンピース りんご キャベツ きゅうり にんにく トマト
9	か	ミルクパン		すきやきふうに ホッケのマヨカレーやき	こめ むぎ こんにやく マロニー さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ホッケ	キャベツ にんじん たまねぎ なす ねぎ
10	すい	むぎごはん		ワンタンスープ げんきのでるレバー	こめ むぎ ワンタン あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー ホキ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ もやし にんにく しょうが
11	もく	むぎごはん		ハヤシライス かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく スキムミルク チーズ かいそうミックス	にんじん しめじ たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし
ふるさとくまさんデー					こめ むぎ はるさめ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご ふりかけ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ しょうが ねぎ かぼちゃ
15	げつ	むぎごはん		タイピーエン かぼちゃひきにくフライ ーしょくふりかけ	パン さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし トマト
16	か	コッペパンカット		とうふのすましじる つくねとたまごのもの 宇土産やきのり	こめ むぎ こんにやく さとう パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ うずらたまご のり (だし: こんぶ かつおぶし)	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ えだまめ
17	すい	むぎごはん		ジャージャンどうふ はるまき	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ
18	もく	むぎごはん		ちゅうかスープ ホキのきのこソース ーしょくめかぶ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ めかぶ	たけのこ キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ きくらげ しめじ えのきたけ
19	きん	むぎごはん		ごもくじる セルフとりそぼろどん アセロラゼリー	こめ むぎ さとう アセロラゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく (だし: いりこ)	にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ とうもろこし えだまめ ねぎ しょうが
22	げつ	むぎごはん		やさいスープ チキンパティ コールスローサラダ	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう チキンウインナー とりにく チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし
23	か	まるパンカット		にくじゃが ししゃもフライ メロン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら パンこ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ちぎりあげ あつあげ	にんじん たまねぎ いんげん メロン
うとんうまかデー					こめ むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく わかめ いりこ むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ もやし ねぎ はくさいキムチ
24	すい	むぎごはん		かぼちゃのみそしる ぶたキムチ ーしょくいりこ	こめ むぎ じゃがいも やさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あんにとどうふ	にんじん たまねぎ りんご みかん もも パイン トマト にんにく しょうが
25	もく	むぎごはん		チキンカレー フルーツあんじん	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ ぶたにく くきわかめ むぎみそ (だし: いりこ)	こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しめじ
26	きん	むぎごはん		こまつなのみそしる ぶたにくとたけのこのために	パン じゃがいも ごま しろいんげんまめ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり
29	げつ	むぎごはん		うおそうめんじる にくづめいなり 宇土産のりのてづくりふりかけ	こめ むぎ ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう うおめん とうふ のり あぶらあげ とりにく ぶたにく いかかつお わかめ (だし: こんぶ かつおぶし)	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ れんこん ごぼう
30	か	ひのくにパン					
31	すい	むぎごはん					

※献立は、都合により変更することがあります。

今月の献立のテーマ

いろいろな食材を味わおう

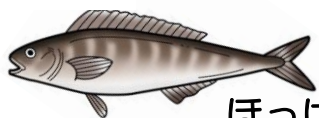
学校給食の献立は、毎月のテーマを意識しています。
今月は、「いろいろな食材を味わおう」というテーマで旬の食材を中心にできるだけたくさんの食材を味わえる献立になるよう工夫しています。

<魚料理>

給食では、週1回魚料理を入れるようになっています。



かつお

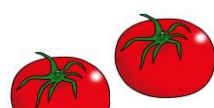
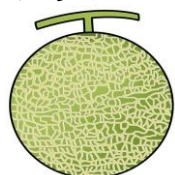


ほっけ

<うとんうまかデー>

今月は宇土のメロンが登場します！
2回に分けて約100玉ずつのメロンを使用予定です。

アンデスメロン

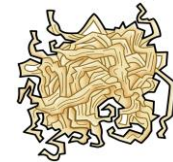


ミニトマト

<その他>

苦手な人も多い乾物やレバーなども給食に取り入れています。

切干大根



レバー