



れいわ5ねん 5がつ こんだてよていひょう

宇土・花園・走湯・網津小

宇土市学校給食センター



日	曜	しゅしょく	ぎゆうにゆう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
まごわやさしい給食									
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	ぎゆうにゆう 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 ほししいたけ きゅうり キャベツ ねぎ	599	23.9
2	か	こくとうパン		ミネストローネ ひらつくね アスパラガ かしわもち	パン くらげとう マカロニ じゃがいも かしわもち ドレッシング パンこ	ぎゆうにゆう 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	580	21.2
免疫力アップデー									
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	こめ むぎ さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ てんぷら たまご	はくさいキムチ キャベツ にんじん もやし たら かりぼしだいこん えだまめ たまねぎ にんにく	560	22.3
9	か	ミルクパン		スパゲティミートソース りんごサラダ	パン さとう スパゲティ あぶら	ぎゆうにゆう ぎゆうにく チキンハム ぶたにく だいた	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	643	25.2
10	すい	むぎごはん		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	ぎゆうにゆう 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	617	29.3
11	もく	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	ぎゆうにゆう 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	556	25.3
12	きん	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	ぎゆうにゆう ぎゆうにく 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	620	20.5
ふるさとくまさんデー									
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 ーしよくふりかけ	こめ むぎ はるさめ あぶら パンこ	ぎゆうにゆう 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	610	22.2
16	か	コッペパンカット		ラビオリスープ スティックドッグ	パン さとう こむぎこ パンこ	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく ぎゆうにく 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	585	24.1
17	すい	むぎごはん		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	ぎゆうにゆう 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	538	21.3
18	もく	むぎごはん		ジャージャンどうふ はるまき メロン	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん はるさめ	ぎゆうにゆう 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 メロン	646	25.4
19	きん	むぎごはん		ちゅうかスープ ホキのきのこソース ーしよくめかぶ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	ぎゆうにゆう 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	546	22.3
22	げつ	むぎごはん		しらたまだんごじる セルフとりそぼろどん アセロラゼリー	こめ むぎ しらたまだんご さとう アセロラゼリー	ぎゆうにゆう 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	611	22.4
23	か	まるパンカット		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	ぎゆうにゆう 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	579	23.9
うとんうまかデー									
24	すい	むぎごはん		にくじゃが ししゃもフライ(2こ) ミニトマト(2こ)	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら パンこ こんにやく	ぎゆうにゆう 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 ミニトマト	664	25.1
25	もく	むぎごはん		かぼちゃのみそしる ぶたキムチ ーしよくいりことアーモンド	こめ むぎ ごまあぶら アーモンド	ぎゆうにゆう 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	590	24.1
26	きん	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 やさいゼリー	ぎゆうにゆう とりにく チーズ あんじんどうふ	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	649	18.9
29	げつ	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	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう 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	549	22.1
30	か	ひのくにパン		コーンクリームスープ ごぼうサラダ	パン じゃがいも ごま しろいんげんまめ ドレッシング	ぎゆうにゆう 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	636	21.0
31	すい	むぎごはん		うおそうめんじる にくづめいなり 宇土産のりのでづくりふりかけ	こめ むぎ ごま こむぎこ でんぷん	ぎゆうにゆう 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	547	21.2

※献立は、都合により変更することがあります。

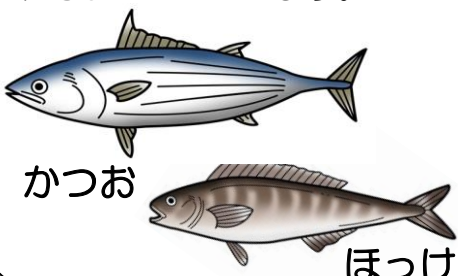
今月の献立のテーマ

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しています。



<行事食>

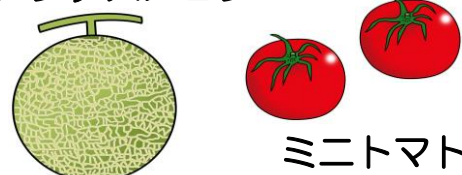
端午の節句の前にかしわもちを付けています。皮はたべません。



<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

