



# れいわ5ねん 5がつ こんだてよていひょう

宇土東小・網田小

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			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	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	ぎゅうにゅう 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 たらこ きりぼしだいこん えだまめ たまねぎ にんにく	560	22.3
9	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	585	24.1
10	すい	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	620	20.5
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	556	25.3
12	きん	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	617	29.3
15	げつ	むぎごはん		かぼちゃのみそしる ぶたキムチ ーしょくいりことアーモンド	こめ むぎ ごまあぶら アーモンド	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	590	24.1
16	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	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム ぶたにく だいたい	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
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	538	21.3
18	もく	むぎごはん		ジャージャンどうふ はるまき ミニトマト(2こ)	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 ミニトマト にんにく しょうが ねぎ キャベツ	634	25.1
19	きん	むぎごはん		チキンカレー フルーツあんぱん	こめ むぎ じゃがいも やさしいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あんぱんどうふ	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
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	611	22.4
23	か	まるパンカット		やさしいスープ 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	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) 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	676	25.4
ふるさとくまさんデー									
25	もく	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	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	610	22.2
26	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	546	22.3
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	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	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	547	21.2

※献立は、都合により変更することがあります。

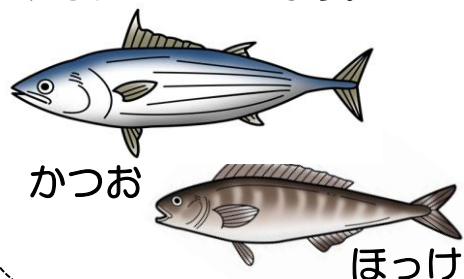
## 今月の献立のテーマ

### 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>

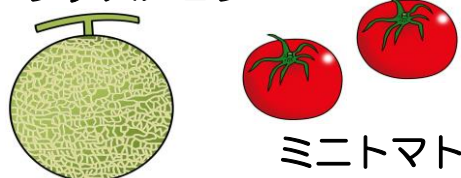
端午の節句の前にかしわもちを付けています。皮はたべません。



#### <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

