



# 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	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	たんぱくしつ (g)	
				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	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
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 パンこ ごま (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 くるざとう 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				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	はくさいキムチ キャベツ にんじん もやし なら きりぼしだいこん えだまめ たまねぎ にんにく	560	22.3	
8	げつ	むぎごはん	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 ぶたにく あぶらあげ てんぶら たまご	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	
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	617	29.3	
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	556	25.3	
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	620	20.5	
ふるさとくまさんデー				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
15	げつ	むぎごはん	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	
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	538	21.3	
17	すい	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 メロン	646	25.4	
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	546	22.3	
19	きん	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 しろたまだんご 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	
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	579	23.9	
うとんうまかデー				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	にんじん たまねぎ いんげん ミニトマト	664	25.1	
24	すい	むぎごはん	かぼちゃのみそじる 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	
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 やさいゼリー	ぎゅうにゅう 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 バイントマト にんにく しょうが	649	18.9	
26	きん	むぎごはん	こまつなのみそじる 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 くわわかめ 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	
29	げつ	むぎごはん	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	
30	か	ひのくにパン	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	
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。

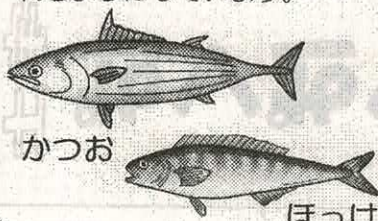
## 今月の献立のテーマ

### 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しています。

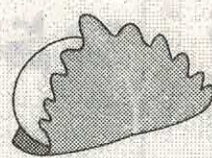


かつお

ほっけ

#### <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。

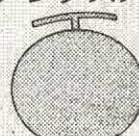


かしわもち

#### <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