

5月 きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度 あさぎ町教育委員会

あさぎ町学校給食センター

| ひょう | しゅしょく | きゅうしょく | おかず | おもなざいりょう | | | えいりょうりょう | | |
|-----|-------|--|--|--|--|---|-----------------|---------------|--------------|
| | | | | あか ちやにくやほねになる | きいろ ねつやちからになる | みどり からだのちようしをととのえる | エネルギー (kcal) | たんぱく しつ(%) | しぼう (g) |
| 1 | 金 | セルフサンド (チキンてりやきパティ) | やさいスープ カレーマヨネーズサラダ かしわもち | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム ひよこめめ ヨーグルト あずき | パン さとう パンこ あぶら マヨネーズ じょうしんこ | たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい コーン キャベツ ブロッコリー | 小682 中829 | 25.2 30.1 | 27.1 32.5 |
| 7 | 木 | むぎごはん | とりにくとレバーのあげがらめ さわにわん しんたまねぎのごまネーズあえ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりレバー ちくわ | こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま しらたき マヨネーズ | しょうが ごぼう だいこん ねぎ たけのこ にんじん えのきたけ たまねぎ きゅうり | 671 804 | 28.4 33.6 | 24.4 28.5 |
| 8 | 金 | しよくパン りんごジャム JAトマト部会より球磨産トマトを 提供していただきます。 | チキンナゲット はるキャベツのスパゲティ トマトサラダ | ぎゅうにゅう とりにく いわし | パン スパゲティ オリーブ油 パンこ こむぎこ ラード はちみつ あぶら さとう | キャベツ たまねぎ しめじ パセリ トマト レモン りんご | 645 839 | 24.3 31.8 | 22.1 27.9 |
| 11 | 月 | むぎごはん | やきぎょうざ あつあげのちゅうかに ナムル | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ | こめ むぎ こむぎこ でんぶん ラード さとう ごまあぶら | キャベツ たら たまねぎ しょうが にんじん しいたけ たけのこ きくらげ いんげん もやし きゅうり | 653 802 | 26.6 32.0 | 21.5 26.1 |
| 12 | 火 | むぎごはん | とりにくのおろしやき みそしる うめドレッシングサラダ | ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ わかめ みそ | こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら | だいこん にんじん しょうが レモン えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり | 578 — | 26.7 — | 15.0 — |
| 13 | 水 | むぎごはん | ぶりのごまみそかけ けんちんじる ごしきあえ | ぎゅうにゅう ぶり みそ あげ とうふ たまご | こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも こんにやく ごまあぶら | だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう きくらげ しょうが | 653 — | 27.3 — | 22.4 — |
| 14 | 木 | チキンカレー | しんたまねぎとじゃこのサラダ メロン | とりにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ ちりめん | こめ むぎ じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり しょうが メロン | 637 770 | 22.7 27.3 | 15.3 17.3 |
| 15 | 金 | セルフサンド (さかなフライ) | クリームスープ さつまいもサラダ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク ホキ ハム ヨーグルト | パン こむぎこ パンこ でんぶん あぶら さつまいも マヨネーズ | にんじん たまねぎ はくさい パセリ きゅうり | 665 852 | 25.3 32.5 | 24.5 30.1 |
| 18 | 月 | むぎごはん | かつおカツ ぐぞうに うらかみそぼろ | ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご こうやどうふ こんぶ かつお ぶたにく さつまあげ | こめ むぎ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら しらたまもち こんにやく さとう | たまねぎ しょうが にんじん ごぼう はくさい ねぎ しいたけ もやし | 642 810 | 24.2 30.6 | 17.3 21.4 |
| 19 | 火 | むぎごはん ふるさとくまさんデー | こうやどうふのたまごとじ ぶたじる ピックアップ食材 スッキーニのあさづけ | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ たまご ぶたにく とうふ みそ | こめ むぎ さとう さといも こんにやく | たまねぎ にんじん しいたけ いんげん だいこん ごぼう ねぎ しょうが スッキーニ レモン キャベツ | 606 731 | 26.2 30.9 | 16.4 18.5 |
| 20 | 水 | むぎごはん | あじのうめマヨネーズやき みそワフタン こまつなサラダ | ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ ハム ひじき | こめ むぎ マヨネーズ さとう でんぶん ワフタン ごま はるさめ ごまあぶら | たまねぎ もやし にんじん ねぎ きくらげ しょうが こまつな キャベツ | 624 744 | 27.1 31.6 | 17.8 20.4 |
| 21 | 木 | むぎごはん | ホイコーロー とうふとえびのチリソースに | ぎゅうにゅう ぶたにく えび みそ とうふ | こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら | たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ ねぎ しょうが | 657 784 | 31.7 37.6 | 17.6 19.8 |
| 22 | 金 | セルフサンド (コロケ) | ウインナーとキャベツのスープ ビーンズサラダ | ぎゅうにゅう ウインナー だいず チーズ ハム | パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう マヨネーズ | にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ キャベツ パセリ きゅうり | 583 749 | 23.3 28.5 | 23.8 29.5 |
| 25 | 月 | むぎごはん | あつやきたまご そぼろに のりごまあえ | ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ のり | こめ むぎ さといも こんにやく さとう でんぶん ごま ごまあぶら | しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん もやし ほうれんそう | 641 764 | 25.7 29.8 | 18.8 21.1 |
| 26 | 火 | むぎごはん | あかうおのなんばんづけ つくねじる しおこんぶあえ | ぎゅうにゅう あかうお とりにく あつあげ こんぶ | こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう | ごぼう にんじん さといも たまねぎ れんこん だいこん ねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり | 608 761 | 24.4 30.4 | 18.9 23.0 |
| 27 | 水 | ビビンバ (ぶたにくいため ナムル) | しるビーフン | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご | こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら ビーフン | たまねぎ きりぼしだいこん たら にんじん もやし ほうれんそう キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ | 599 741 | 23.4 28.7 | 15.5 17.7 |
| 28 | 木 | むぎごはん | さばのしおやき とうにゅうみそしる ごまずあえ | ぎゅうにゅう さば とうにゅう あつあげ みそ | こめ むぎ じゃがいも ごま さとう | にんじん だいこんば キャベツ きゅうり | 637 793 | 27.8 35.2 | 20.4 25.4 |
| 29 | 金 | セルフサンド (ハンバーグ コールスロー) | クラムチャウダー | ぎゅうにゅう あさり ベーコン とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク | パン でんぶん さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり きりぼしだいこん コーン | 625 804 | 26.0 33.4 | 22.2 28.0 |

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月のあさぎ町産食材 米・卵(19日)・トマト・ねぎ・メロン・スッキーニ

今月の旬の食材

たけのこ・いんげん・しんたまねぎ・じゃがいも・スナップえんどう
メロン・キャベツ・グリーンピース・アスパラガス・かつお・さわら

今年も体育祭・運動会の前に3回
ジュースを提供します。

・あさぎ町中：7・8・11 (予定)
・免田小：20~22 (予定)