

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿・・・工夫してもりつけよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	さいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにやくほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
2	月	●麦ごはん		○カレー肉じゃが ★春雨の酢の物 ◆ごまいりこ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ ハム わかめ うずら たまご いりこ	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	654 27.1
3	火	●麦ごはん		○チャーハン豆腐 ◆ひじきシューマイ1個 ★もやしとピーマンのじゃこ和え	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん ひじきシューマイ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし ピーマン にんにく しょうが	612 24.1
4	水	●麦ごはん		○豚汁 ◆さんまのかぼすれし煮 ★小松菜のごま和え	こめ むぎ こんにやく さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし (いりこ) さんまのかぼすれもんに	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな きゅうり キャベツ しょうが	670 26.8
5	木	コッペパン ■揚げパン (広安小)		○汁ピーン ★ハンパンジーサラダ マーシャルピーンス(広安小以外)	コッペパン あぶら さとう ピーン ごま ごまあぶら マーシャルピーンス	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり しょうが	580 23.7
6	金	●麦ごはん		○わかめスープ ★焼き肉風いため ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう ごまあぶら ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん わかめ ぎゅうにく みそ	えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン りんご にんにく	605 23.2
10	火	●麦ごはん		○白菜のみそ汁 ◆サーモンフライ ★牛肉と茎わかめの金平	こめ むぎ あぶら こんにやく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ だし (いりこ) サーモンフライ ぎゅうにく	はくさい たまねぎ しめじ ねぎ にんじん いんげん	669 27.3
11	水	●麦ごはん		○厚揚げの旨煮 ★切り干し大根と竹輪のサラダ のり佃煮	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ のりつくだに	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん だいこん きゅうり しょうが	626 22.1
12	木	ミルクパン ●焼き立てパン (広西小)		○ポークビーンズ ★ブロッコリーのサラダ みかん	コッペパン じゃがいも さとうアーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく	たまねぎ にんじん こまつな トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ みかん にんにく	617 27.4
13	金	●麦ごはん		○五白うどん ◆磯辺揚げ ★野菜の磯和え	こめ むぎ うどん ごまご あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ のり あおのり だし (こんぶ・かつおぶし)	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ こまつな きゅうり もやし	604 21.8
16	月	●キムチごはん		○中華スープ ◆揚げぎょうざ 1個 ★千切りポテトのサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね とうふ ハム ぎょうざ	はくさいキムチ にんじん にら たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ きゅうり しょうが	600 23.2
17	火	●麦ごはん		○親子煮 ◆焼きししゃも 1尾 ★れんこんマヨサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あつあげ ししゃも だし (かつおぶし)	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ れんこん きゅうり	644 27.5
18	水	●麦ごはん		○さつま汁 ◆ホキのかばやしりかけ ★五色和え	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ だし (いりこ) ホキたまご	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん しょうが	621 25.4
19	木	コッペパン		○ラビオリスープ ◆チリコンカン ★フルーツヨーグルト	コッペパン ラビオリ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす ぎゅうにく クリーム ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ しめじ にんじん こまつな トマト パナナ パイナップル もも にんにく	622 26.5
20	金	●麦ごはん		○ポークカレー ★ココロビーンズサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム シリアル	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが きゅうり	682 23.7
23	月	●麦ごはん		○おでん ★ちりめんマヨサラダ 手作り佃煮(ごはんの上に)	こめ むぎ こんにやく さといも ごま さとう カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ こんぶ かつおぶし ちりめん	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	647 28
24	火	●チキンライス		○小松菜のクリームスープ ◆かぼちゃひき肉フライ ★ごぼうのサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ かぼちゃひきにくフライ	たまねぎ にんじん こまつな グリーンピース コーン ごぼう しめじ きゅうり	702 24.9
25	水	ふるさとまんデー ～人吉・球磨 地域～ ●麦ごはん		○つぼ汁 ◆さばのごま焼き ★きくらげと春雨の酢の物	こめ むぎ さといも ごま さとう はるさめ こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ さば だし (こんぶ・いりこ)	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きくらげ もやし きゅうり	628 26.8
26	木	ミニミルクパン		○きのこスパゲティ ★シーザーサラダ ミニももゼリー	ミルクパン スパゲティ さとう クルトン カレールウ ももゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん えだまめ コーン レタス ベビーリーフ きゅうり にんにく	634 25.4
27	金	●麦ごはん		○とりだんご汁 ★大豆の磯煮 ◆焼きいも	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう つくね ちくわ とうふ だいす とりにく てんぶら わかめ だし (こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ いんげん はくさい	634 22.9
30	月	●麦ごはん		○みそ汁 ◆チキン南蛮 ★小松菜のおかか和え	こめ むぎ じゃがいも ごまご あぶら さとう カレールウ 卵料理	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ だし (いりこ) とりにく たまご かつおぶし	だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな きゅうり もやし にんじん	680 31.4
31	火	●麦ごはん		○ハヤシルウ ★海鮮サラダ チーズ1つ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう ツナ こんぶ チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ コーン マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく しょうが きゅうり	603 23.6

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。

★この献立表は、町内統一のもので、給食実施の有無については、各学校の行事をご確認ください。

☆5日の揚げパンには、コッペパン・油・きなこ・さとうを使用します ☆太字下線部は益城中学校のリクエストメニューです。