

●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	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちようしをとのえる(緑)	
1	木	まるパン		○ビーフシチュー ◆ほうれんそう入りオムレツ ★大根と水菜のサラダ	まるパン じゃがいも アーモンド さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげんまめ ツナ ほうれんそういりオムレツ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ だいこん みずな にんにく	646 30.1
節分メニュー								
2	金	●麦ごはん		○かぼちゃのみそ汁 ◆いわしのかばやしソースがけ ★五色和え 福豆	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそだし (いりこ) いわし たまごいりこ だいず	かぼちゃ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん しょうが	647 29.2
5	月	●麦ごはん		○肉じゃが ◆焼きししゃも 1尾 ★春雨のマヨネーズ和え	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう はるさめ ごま ノイグ マネース	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ ししゃも ハム	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きくらげ	680 26.8
のりの日 セルフ手巻きをしよう！								
6	火	●麦ごはん (セルフ手巻き)		○のっぺい汁 ★レバーと芋の揚げからめ 一食のり・一食ツナマヨ	こめ むぎ こんにゃく でんぷん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ツナマヨ とりにく ちくわ あつあげ だし(こんぶ) レバー	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ えだまめ	732 27.9
7	水	●ひじきご飯		○かきたま汁 ◆豆腐シューマイ 1個 ★じゃがいものサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ たまご かまぼこ とうふ ハム だし (かつお・こんぶ) とうふ ツナ	にんじん しいたけ えだまめ しめじ たまねぎ こまつな きゅうり	645 26.3
8	木	コッパン いちごジャム		○タイビーエン ★炒り大豆のサラダ ◆しらぬい	コッパン さとう はるさめ あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか ツナ だいず	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり コーン しらぬい しょうが	583 26
ふるさとくまさんデー ～ 八代 地域 ～								
9	金	●麦ごはん		○はちばエトマトのハヤシルウ ★キャベツとちくわのサラダ チーズ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ノイグ マネース	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり	706 23.9
13	火	●麦ごはん		○おでん ◆ホキのガーリックソースがけ ★野菜ののり和え	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう だいず あつあげ みそ ホキ のり だし(いりこ)	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん	607 26.9
14	水	●麦ごはん		○おでん ★白菜のおかか和え 納豆	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらたまご ちくわ ちりめん だし (こんぶ・かつお) かつおぶし なっとう	にんじん だいこん はくさい きゅうり	638 29.9
15	木	米粉パン		○ミートボールとラビオリのスープ ◆ほうれん草のポテトグラタン ★グリーンリーフのサラダ	こめコッパン あぶら ラビオリ ポテトグラタン カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ミートボール シリアーズ	たまねぎ しめじ にんじん こまつな トマト リーフレタス だいこん きゅうり にんにく	629 27
16	金	●麦ごはん		○肉豆腐 ★ブロッコリーとハムのサラダ りんごゼリー	こめ むぎ マロニー こんにゃく アーモンド さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ハム りんごゼリー	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ ブロッコリー キャベツ	630 26.1
19	月	●麦ごはん		○豚汁 ◆さばのしょうゆカレーづけ ★菜の花のあえ物	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそだし (いりこ) さば とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ なのはな ほうれんそう キャベツ コーン しょうが	668 31.1
20	火	●麦ごはん		○チキンカレールウ ★豆とペビーリーフのサラダ ハンバーグ (ごはんの上に)	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ハンバーグ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが レタス ペビーリーフ きゅうり	715 24.4
21	水	●麦ごはん		○チャージャン豆腐 ★小松菜と卵のサラダ ◆ミニトマト 1個	こめ むぎ さとう でんぷん アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご	たけのこ にんじん たまねぎ なす しいたけ ねぎ こまつな キャベツ ミニトマト にんにく しょうが	619 23.5
22	木	ミニパンパン		○クリームスパゲティ ◆いわしのカリカリフライ 1尾 ★海藻サラダ	パンパン スパゲティ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いわし 加加フライ かいそう ツナ こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ きゅうり コーン	609 26.1
26	月	●麦ごはん		○親子煮 ◆いわしの梅煮 ★ごぼうのカミカミサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ おりとうふ いか だし (かつおぶし) いわしのうめ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	610 29.5
27	火	●麦ごはん		○キムチうどん ◆揚げぎょうざ 1個 ★パンパンジーサラダ	こめ むぎ うどんめん ごまあぶら ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ぎょうざ	しょうが ごぼう だいこん にんじん しめじ なら キムチ もやし きゅうり	605 20.8
28	水	●しそちりめんご飯		○さといものみそ汁 ★大豆の磯煮 ムース	こめ むぎ ごま さといも こんにゃく さとう あぶら ムース	ぎゅうにゅう ちりめん とうふ みそだし (いりこ) だいず ちくわ とりにく ちくわ かつお たら	しそ はくさい しめじ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	623 25.2
29	木	カットコッパン		○ポトフ ◆カレーミートビーンズ ★フルーツヨーグルト	コッパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ぶたにく ヨーグルト クリーム	はくさい たまねぎ しめじ にんじん こまつな えだまめ にんにく パナナ みかん もも パイン	600 28.6

★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、町内統一のものです。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。