

●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！

日	曜	主食	牛乳	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)	ちやくやくほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
1	金	●ちらし寿司 ひなまつり献立		○魚そめ汁 ◆さわらの天ぷら ★ほうれん草のりあえ ひなあられ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ちくわ うおそうめん のり さわらのてんぷら だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん れんこん ごぼう えだまめ しいたけ たまねぎ ねぎ ほうれん草 もやし えのき	681 24.8
4	月	●麦ごはん		○ダブルマーボー ★ささみ野菜のごまだれ 白桃ジュレ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま ジュレ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レバー みそ とりにく わかめ	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく キャベツ もやし	717 26.8
5	火	●麦ごはん (すくなめ)		○肉じゃが ★五色あえ ◆市だご	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく ごま もち	ぎゅうにゅう ちぎりあげ ぶたにく あつあげ うすらたまご ハム あずき	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きくらげ しいたけ コーン もやし	698 26.7
6	水	●麦ごはん		○臭だくさん汁 ◆さばのソース煮 ★ひじきと小松菜のあえもの	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ さば ひじき だし(かつおぶし・こんぶ)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ しょうが こまつな きゅうり	668 26.2
7	木	■あげパン(広西小) 食パン・いちごジャム		○タイピーエン ★コーンとブロッコリーのサラダ	パン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うすらたまご とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく きくらげ ねぎ コーン ブロッコリー きゅうり	568 25.9
8	金	●キムチごはん		○豆腐のみそ汁 ◆鶏のから揚げ ★海藻ツナサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ ぶたにく とうふ かいそう わかめ こんぶ みそ だし(いりこ)	キムチ なら しめじ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	694 30.1
11	月	■麦ごはん		○カレールウ グリルチキン(ごはんの上に) ★シーザーサラダ ミニゼリー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも クルトン ノンエッグマヨネーズ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく グリルチキン	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが えだまめ レタス トマト りんご ベヒーリーフ きゅうり コーン	763 28.6
12	火	●高菜めし ふるさとくまさんデー 阿蘇地域		○だこ汁 ◆五目卵焼き ★野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま しらたまこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ちりめん あぶらあげ とりにく かつおぶし こもくたまこやき だし(いりこ)	たかなづけ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ うめ	621 23.4
13	水	●麦ごはん		○豚汁 ◆ほっけのてりやき ★キャベツのちりめん昆布あえ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく ちりめん ほっけ こんぶ だし(いりこ)	にんじん ねぎ だいこん しょうが ごぼう キャベツ	589 26.4
14	木	こめこ 米粉パン		○コーンスープ ◆ハンバーグのきのこソース ★グリーンエッグサラダ チーズ(1こ)	パン さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ハンバーグ	たまねぎ にんじん コーン パセリ しめじ えのき マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ	712 32.0
15	金	●麦ごはん		○かきたま汁 ◆ししゃもフライ(1ひ) ★なすのオイスターソースいため	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご きゅうりにく ししゃもフライ だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ なす なら にんにく しょうが	626 24.0
18	月	●麦ごはん		○鶏ごぼうスープ ◆魚の香味ソース ★ひじきポテトサラダ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ホキ とりにく ハム ひじき	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ きゅうり コーン	698 28.8
19	火	●三色ごはん ご卒業お祝い献立		○はんぺん汁 ★キャベツともやしのごま酢あえ お祝いクレープ(いちご味)	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら いちごクレープ	ぎゅうにゅう はんぺん わかめ たまご さけ ちくわ だし(かつおぶし・こんぶ)	えだまめ ねぎ しめじ にんじん たまねぎ キャベツ もやし	632 22.5

★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。

☆7日の揚げパンには、コッパン・油・きなこ・さとうを使用します。