

●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	ようび	しゅしょく 主食	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー kcal
					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とのえる(緑)	
12	すい水	●麦ごはん	牛乳	○ポークカレー ★かいそうサラダ お祝いゼリー(いちご 豆乳あじ)	こめむぎじゃがいもあぶら さとうごまあぶらごま おいわいゼリー(いちごとうにゅうあじ)	ぎゅうにゅうぶたにくわかめ かいそうとりにく	たまねぎにんじんえだまめ トマトりんごきゃべつ きゅうりにんにくしょうが	674 20.9
13	まき木	まるパンカット	牛乳	○コンスープ ◆ハンバーグのケチャップソース ★春野菜のサラダ チーズ(1こ)	まるパン さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅうベーコン スキムミルク チーズ とりにくハンバーグ	たまねぎにんじんコーン しめじトマトきゃべつ さやえんどうきゅうり パセリ	667 27.3
14	きん金	●麦ごはん	牛乳	○中華かきたまスープ ◆さばの香味ソース ★小松菜の中華あえ	こめむぎじゃがいもでんぶ あぶら さとうごまあぶらごま	ぎゅうにゅうとりにくたまご さばわかめツナ	たまねぎにんじんちんげんさい きくらげねぎこまつなもやし にんにくしょうが	670 28.8
17	げつ月	●麦ごはん	牛乳	○五目肉じゃが ★マロニーのすのもの	こめむぎじゃがいもさとう こんにやくマロニーごま	ぎゅうにゅうぶたにくあつあげ ちぎりあげうすらのたまごハム	たまねぎにんじんいんげん しいたけきゅうりきくらげ	603 24.6
18	か火	まるパンカット	牛乳	○ラビオリスープ ◆ホキフライ ★ダブルポテトサラダ(じゃがいも・さつまいも) ミニりんごゼリー	まるパンじゃがいも ラビオリあぶらさつまいも ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	ぎゅうにゅうとりにく ホキフライハム	にんじんたまねぎこまつな しめじきゅうり パセリ	709 27.5
19	すい水	●たけのこごはん ふるさとくまさんデー ～山鹿地域～	牛乳	○だんご汁 ★塩昆布の即席漬	こめむぎさとうあぶらごま こむぎしらたまご	ぎゅうにゅう とりにくあぶらあげ こんぶだし(いりこ)	たけのこにんじんえだまめ だいこんごぼうしいたけねぎ きゃべつきゅうりもやし	573 21.2
20	まき木	ミニミルクパン	牛乳	○スパゲティミートソース ★シーザーサラダ ◆メロン	ミルクパン さとう スパゲティあぶらクルトン ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうチーズ ぶたにくぎゅうにく だいず	たまねぎマッシュルームトマト にんじんえだまめにんにくレタス ペピーリーフきゅうりコーンメロン	693 26.7
21	きん金	●麦ごはん	牛乳	○豚汁 ◆益城産小松菜の卵焼き ★いり大豆のカミカミサラダ	こめむぎじゃがいもあぶら こんにやくごまさとう	ぎゅうにゅうぶたにくとうふちりめん みそだいずとりにく こまつなたまごやきだし(いりこ)	にんじんだいこんごぼうねぎ しょうがきゃべつきゅうり	584 27.0
24	げつ月	●麦ごはん	牛乳	○マーボー豆腐 ◆にんじんシューマイ(1こ) ★にらのりじゃこあえ	こめむぎさとうでんぶ ごまあぶらごま	ぎゅうにゅうとうふちりめん ぶたにくレバーだいず みそりにんじんシューマイ	しいたけたまねぎにんじん たけのこねぎしょうがにら にんにくきゃべつもやし	641 29.5
25	か火	コッパン マーシャルピーンズ	牛乳	○ミネストローネ ◆ししゃもフライ(1ひ) ★ごぼうナッツサラダ	コッパン さとうカシューナッツ じゃがいもアーモンドあぶら マカロニざっこくまいマーシャルピーンズ	ぎゅうにゅうとりにく ししゃもフライ ウインナーざっこくまめ	たまねぎなすにんじんトマト こまつなにんにくごぼう きゅうり	670 23.9
26	すい水	●わかめごはん	牛乳	○新じゃがのうま煮 ◆切干大根のマヨネーズあえ ◆ミニトマト(1こ)	こめむぎじゃがいもさとう こんにやくあぶらごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげとりにくちくわ わかめ	にんじんたまねぎごぼう しいたけいんげんきゅうり だいこんトマト	621 22.1
27	まき木	コッパンカット	牛乳	○鶏ごぼうスープ ◆チリコンカン ★フルーツヨーグルト	コッパン さとう あぶら	ぎゅうにゅうとりにく とうふだいずぶたにく ぎゅうにくヨーグルト	ごぼうにんじんたまねぎもも しめじちんげんさいピーマン にんにくトマトパインみかん	618 27.2
28	きん金	●麦ごはん	牛乳	○新たまねぎのみそ汁 ◆ホキの天玉揚げ ★ひじきと卵のサラダ	こめむぎじゃがいもあぶら さとう	ぎゅうにゅうわかめみそ あぶらあげホキのてんたまあげ ひじきたまごだし(いりこ)	たまねぎだいこんこまつな にんじんきゅうり	591 20.4

★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。



献立にあわせ、「はし」または「スプーン」を付けます。

給食では、5種類のお食器を使います。献立名の横についている印の食器に盛り付けましょう。



● ごはん用おわん ○ 汁用おわん ★ おわん小 ◆ 小皿 ■ カレー皿

～ご入学・ご進級おめでとうございます～

新しい学校生活の始まりに心も体も、やる気に満ちあふれ、また、初めてのお友達や先生、新しい教室に気持ちもワクワクドキドキしていることと思います。
 益城町の学校給食は、益城町学校給食センターで小学校5校、中学校2校の約3600人分の給食を作っています。
 給食センターでは、成長期のみなさんの健康と、たくましい体つくりのために、栄養バランスを考え、安全・安心でおいしい給食作りを務めています。
 また、益城町や熊本県で栽培収穫された食材や旬の食材、行事食や県内各地の郷土料理も積極的に取り入れています。
 みなさんの心と体の成長のお手伝いができるように、毎日一生懸命おいしい給食を作ります。どうぞ、よろしくお願ひします。 益城町学校給食センター 一同