

●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	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	材料			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(き)	ちやくにくやほねになる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	
1	木	ミニコッパン		○やきそば ◆キャベツのミンチカツ ★フルーツカクテル	コッパン あぶら スパゲティ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか かつおぶし あおのり キャベツのミンチカツ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ パイン もも	679 28.0
2	金	●麦ごはん		○じゃがいものみそ汁 ◆いわしの生姜煮 ★切り大根の梅マヨあえ	こめ むぎ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ いわしのしょうがに ちくわ だし(いりこ)	えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ だいこん きゅうり にんじん うめ	614 22.8
5	月	●麦ごはん		○彩りつみれスープ ★焼き肉炒め ◆黒糖ピーズ	こめ むぎ さとう こくとう	ぎゅうにゅう つみれ とうふ わかめ みそ ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが りんご もやし	584 25.2
6	火	●チキンライス		○コーンスープ ◆益城産小松菜のオムレツ ★あおのりポテト	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ スkimミルク あおのり ましきさんこまつなのオムレツ	たまねぎ グリンピース コーン にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	732 25.1
7	水	●麦ごはん		○厚揚げのうま煮 ★マロニーのマヨサラダ ◆漬物(ゆかりかけ(のりかつお))	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく マロニー ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム ちりめん ふりかけ	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり しょうが	628 24.4
8	木	ミニミルクパン		○冷やし中華 ◆きびなごフライ(2尾) ★ミニトマト(1こ)	ミルクパン ごま さとう スパゲティ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム きびなごフライ	キャベツ きゅうり コーン にんじん きくらげ もやし トマト	601 24.6
9	金	■麦ごはん		○ハヤシルウ ◆コーンサラダ ミニりんごゼリー	こめ むぎ あぶら さとう りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しめじ えだまめ コーン トマト キャベツ きゅうり	625 21.6
12	月	●麦ごはん		○かきたま汁 ◆さばのごま焼き ★小松菜のりかつおあえ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご さば とりにく こんぶ のり かつおぶし だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな もやし	608 28.4
13	火	●麦ごはん		○キムチ豚汁 ◆コロック ★さきいかのかみかみ酢の物	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく コロック	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あつあげ さきいか だし(いりこ)	キムチ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう	648 23.2
14	水	●わかめごはん		○五白うどん ◆干草焼 ★じゃがいものシャキシャキサラダ ヨーグルト	こめ むぎ ごま じゃがいも うどん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちくわ こんぶ ちくさやき ヨーグルト だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり	639 23.6
15	木	まるパン		○大豆とひき肉のトマト煮 ★フレンチサラダ ◆いりごとアーモンド	コッパン さとう あぶら じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく いりこ	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく にんじん パイン トマト レタス きゅうり	630 28.2
16	金	●麦ごはん		○カレー肉じゃが ★野菜のごまネーズあえ 手作りしそゆかりかけ(はんのすに)	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん ぶたにく あつあげ うすらたまご かつおぶし あおのり	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ キャベツ こまつな しそ	633 26.8
19	月	●麦ごはん		○えびだんごのスープ ◆ハンバーグのケチャップソース ★かぼちゃサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう えびだんご ぶたにく ハンバーグ ハム チーズ	きくらげ たまねぎ しめじ ねぎ にんじん かぼちゃ チンゲンサイ トマト きゅうり	617 25.0
20	火	●麦ごはん		○マーボー春雨 ◆シューマイ(1こ) ★ピーマンのゆかりあえ	こめ むぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ シューマイ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんじん にんにく ピーマン キャベツ もやし しそ	587 20.9
21	水	●だこめし ふるさとくまさんデー ～ 天草地域 ～		○あおさのみそ汁 ◆ちくわのカレー揚げ ★キャベツの塩昆布あえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう たこ とうふ みそ あぶらあげ ちくわ あおさ こんぶ だし(いりこ)	しいたけ えだまめ にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ ねぎ きゅうり	579 25.8
22	木	コッパン		○厚揚げのミートソース煮 ★スパゲティサラダ ◆黒豆きなこクリーム	コッパン さとう あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ スパゲティ くらまききなこクリーム	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいす ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ えだまめ なす トマト きゅうり コーン	735 31.5
23	金	■麦ごはん		○チキンカレールウ ★レタスと豆のサラダ ◆福神漬(ごはんのすに)	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも カシューナッツ	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく ミックスピーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ えだまめ きゅうり トマト りんご レタス ぶくじんづけ	656 21.3
26	月	●麦ごはん		○真だくさん汁 ◆かつおフライ ★ひじきと卵のサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ かつおフライ たまご こんぶ ひじき だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	594 23.8
27	火	●麦ごはん		○もずくのスープ ◆豚肉のしょうがいため ★ゴーヤとツナのサラダ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう つみれ ぶたにく ツナ もずく	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん しょうが コーヤ えのきたけ キャベツ ピーマン もやし コーン	591 25.4
28	水	●麦ごはん		○中華スープ ◆鶏のピリ辛焼き ★五色あえ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ しいたけ にんにく コーン きくらげ きゅうり もやし	597 23.6
29	木	コッパン		○野菜のスープ煮 ★カレーミートピーズ ◆パイン	コッパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー レンズまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しめじ キャベツ えだまめ パイン	564 23.5
30	金	●麦ごはん		○春雨スープ ◆じゃがとレバーのチリソース ★大根漬のあえもの	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら じゃがいも カシューナッツ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー	しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ こまつな えだまめ きゅうり もやし だいこんづけ	662 26.7

★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。