

●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 kcal たんぱくしつ %
					ねつやちからになる（黄）	ちやにくやほねになる（赤）	からだのちょうしをととのえる（緑）	
31	月	■麦ごはん		○チキンカレールウ ★こまつないろどりサラダ ピーチゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ピーチゼリー	とりにく しろいんげんまめ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが りんご こまつな キャベツ コーン	611 20.9
1	火	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ★パンサンスー ぶどう（2粒）	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	とうふ ぶたひきにく だいず あかみそ ハム たまご ぎゅうにゅう	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり ぶどう	595 25.9
2	水	●麦ごはん		○厚揚げのみそ汁 ◆いわしの生姜煮 ★野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ ノイグ マネズ ごま さとう	いわししょうがに かつおぶし わかめ あつあげ みそ ぎゅうにゅう だし(にぼし)	きゅうり キャベツ にんじん うめ ねりうめ たまねぎ ねぎ	583 23.0
3	木	カットコッペパン		○野菜のスープ煮 ◆チリコンカン ★フルーツミックス	コッペパン さとう あぶら じゃがいも サイダーかん	だいず ぶたひきにく とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト キャベツ しめじ こまつな みかん もも パイン	556 25.2
4	金	●ゆかりごはん		○沢煮椀 ◆コロッケ ★野菜のごまネーズあえ	こめ むぎ コロッケ あぶら こんにゃく ノイグ マネズ ねりごま ごま	ぶたにく あぶらあげ だし(かつおぶし) ぎゅうにゅう	しそふりかけ たけのこ ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	604 20.5
7	月	●麦ごはん		○貝だくさんみそ汁 ◆さばのカレーしょうゆづけ ★もやしとピーマンのあます	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	さば あぶらあげ みそ だし(にぼし) ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり ピーマン	642 25.4
8	火	●麦ごはん		○中華風かきたま汁 ◆揚げぎょうざ（1個） ★なすのオイスターソース炒め	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま ごまあぶら	ギョーザ ハム たまご ぶたひきに く ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ なす にんにく しょうが	580 21.6
9	水	●麦ごはん		○冬瓜汁 ◆ホキ天玉揚げ ★ひじきと大豆のサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ホキてんたまあげ とりにく あぶらあげ ひじき いりだいず とりささみ ぎゅうにゅう だし(かつおぶし)	こんにゃく とうがん にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	605 25.6
10	木	コッペパン		○カレーうどん ★かぼちゃサラダ レモンゼリー	コッペパン うどんめん じゃがいも あぶら ノイグ マネズ さとう レモンゼリー	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが りんご かぼちゃ きゅうり	564 21.7
11	金	■麦ごはん		○トックスープ ■ビビンバ（肉みそ） ★ナムル	こめ むぎ さとう ごま ねりごま ごまあぶら とつく	ぶたひきにく あかみそ たまご ハム わかめ ぎゅうにゅう	たけのこ こんにゃく しいたけ にんにく しょうが こまつな にんじん もやし だいこん えのきたけ ねぎ	593 21.8
14	月	●麦ごはん		○かぼちゃのみそ汁 ◆焼き塩さば ★小松菜のごまあえ	こめ むぎ ねりごま ごま さとう	さば あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう だし(にぼし)	かぼちゃ たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり もやしにんじん	639 26.0
15	火	●麦ごはん		○塩肉じゃが ◆厚焼きたまご ★五目なます	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	とりにく きぬあつあげ ちぎりあげ たまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ きくらげ	636 27.5
16	水	●麦ごはん		○わかめスープ ◆きびなごカリカリフライ（2尾） ★冷しゃぶサラダ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま ねりごま さとう	つくね わかめ とうふ きびなごフライ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが レタス きゅうり	589 23.8
17	木	コッペパン ◆焼きたてパン （飯野小・木山中）		○なす入りミートソースパンネ ★チキンサラダ いちごジャム（コッペパンに）	コッペパン パンネ さとう あぶら ノイグ マネズ いちごジャム	ぶたひきにく だいず とりささみ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト きゅうり キャベツ	577 25.2
18	金	ふるさとくまさんデー かみましきのうまかもん 「だいず」 ■麦ごはん		○キーマカレー ★コロコロピーンスサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぶたひきにく だいず チーズ ハム おおぶくまめ きんときまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく しょうが りんご きゅうり	623 23.9
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	カット丸パン		○卵とレタスのスープ ◆ソースかつ ★ごぼうサラダ	まるパン あぶら さとう でんぶん ごま ノイグ マネズ	ローストンカツ ベーコン たまご とりささみ ぎゅうにゅう	にんじん もやし レタス しめじ ごぼう きゅうり	574 25.9
25	金	十五夜 ●わかめごはん		○厚揚げのそぼろ煮 ★ツナつなサラダ お月見だんご	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま みたらしだんご	あじわかめ ぶたひきにく あつあげ ツナ ぎゅうにゅう	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん しいたけ こまつな だいこん	685 24.0
28	月	●こぎつねごはん		○白玉おすまし ◆ししゃもの青のり焼き（1尾） ★切り干し大根のごまサラダ	こめ むぎ さとう あぶら しらたまもち ごま ねりごま	とりひきにく あぶらあげ ししゃも あおのり かまぼこ わかめ とりささみ ぎゅうにゅう だし(かつお・こんぶ)	しょうが ごぼう にんじん しいたけ にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり	619 25.3
29	火	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆和風ハンバーグ ★春雨のマヨネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん はるさめ ノイグ マネズ	とうふ あぶらあげ とうふバーグ みそ ハム ぎゅうにゅう だし(かつお・こんぶ)	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ きゅうり きくらげ	664 24.3
30	水	●麦ごはん		○汁ビーフン ◆魚とレバーの揚げからめ ★中華あえ	こめ むぎ ビーフン あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく ちくわ とりレバー たら わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが えだまめ きゅうり コーン	663 30.4

★献立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。給食の有無については、各学校の行事をご確認ください。