

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ	
					き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる			
1	火	ぶたキムチ どんぶり		わかめスープ あんじんフルーツ	こめむぎ こんにゃく ごま あぶら ごまあぶら あんじんどうふ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ どうふ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ もやしにら えのきたけ ねぎ みかん もも	さけ しょうゆ みりん しお こしょう チキンガラスープ	581 20.7	今日から6月です。梅雨の季節は、衛生面で十分注意が必要ですが、まずは、石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。
2	水	あげパン		クイッティオスープ しゃきしゃきサラダ	パンクイッティオ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ きゅうり コーン	さけ しょうゆ しお こしょう す チキンガラスープ	618 24.5	今日は、給食の人気メニューのあげパンです。1020個のパンを揚げてきたことを喜びます。よく味わって食べてください。
3	木	むぎごはん		あつあげのみそに ささみのごますあえ	こめむぎ こんにゃく さとう あぶら ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ みそ サラダチキン	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん す	628 29.1	大豆から作られるみそには、腸の調子を良くしたり、肌を健康に保ち、血液の流れをよくするなどのうれしい働きがあります。
4	金	こめこ かぼちゃパン		カレーうどん かみかみサラダ	パン うどん あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ さきいか くきわかめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし きゅうり	ワイン カレールウ カレーこ しょうゆ だしこんぶ かつおぶし す	594 22.1	6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べていますか？よくかむと、体にいいことがたくさんあります。
7	月	むぎごはん		だいすのごもくに わかめのすのもの ちりめんナッツ	こめむぎ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう ごま アーモンド	ぎゅうにゅう だいす とり にく ちぎりあげ あつあげ わかめ かまぼこ ちりめん	にんじん たけのこ しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	さけ しょうゆ みりん す	630 26.7	今日のかみかみメニューは、大豆の五目煮です。よくかむと、だ液がたくさん出て虫歯を予防し、また、腸の働きがよくなります。
8	火	むぎごはん		とうふとたまごのスープ いわしのしょうがに そくせきづけ	こめむぎ でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ かまぼこ いわしのしょうがに	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ チキンガラスープ	596 24.4	豆腐やいわしは、歯や骨のもとであるカルシウムが多い食べ物です。今のうちからカルシウムをとって強い歯をつくりましょう。
9	水	ココアパン		クラムチャウダー ごぼうとナッツのサラダ	パン じゃがいも あぶら バター アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン なまクリーム しろいんげんまめ ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな ごぼう キャベツ きゅうり	ワイン しお こしょう シチュールウ しょうゆ みりん	623 25.2	今日のかみかみメニューは、ごぼうとナッツのサラダです。よくかむと、食べものの味がよくわかるようになります。
10	木	うめごはん		こんさいのみそしる ししゃもフライ(2び) こんぶあえ	こめむぎ さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ししゃもフライ しおこんぶ	うめぼし にんじん こまつな れんこん だいこん キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ だしりこ	629 21.1	今日のかみかみメニューは、ししゃもです。よくかむと、おなかがいっぱいになったと脳が感じ、食べすぎを防ぎます。
11	金	ひのくにパン		なすのミートスパゲティ コールスローサラダ こくとうビーンズ	パン スパゲティ あぶら コンドレッシング くろざとう	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうひき にく ぶたひき にく ハム いりだいす	なす たまねぎ にんじん しめじ トマトみず トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	ワイン ケチャップ しお こしょう ソース しょうゆ す	637 26.2	今日のかみかみメニューは、こくとうビーンズです。よくかむと、胃腸の調子がよくなり、病気を予防します。
14	月	むぎごはん		ビーフカレー トマトとまめのサラダ キャンディチーズ(2こ)	こめむぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ツナ ミックスビーンズ チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース トマト きゅうり	ワイン カレールウ ケチャップソース カレーこ しょうゆ しお こしょう す	656 22.9	トマトの赤い色のもとであるリコピンは、病気を予防に効果があると注目されています。油と一緒によく食べるようにしましょう。
15	火	むぎごはん		なつのっぺいじる さかなといもの ごまみそソース	こめむぎ こんにゃく でんぶん さつまいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ あぶらあげ ホキ みそ	にんじん とうがん かぼちゃ えだまめ たまねぎ ピーマン	さけ しょうゆ しお みりん だしこんぶ かつおぶし	628 24.4	夏のっぺい汁には、とうがん・かぼちゃ・えだまめなどの夏野菜を使っています。体の調子をととのえる野菜を食べましょう。
16	水	ミルクパン		やきビーフン にんじんしゅうまい とうもろこし	パン ビーフン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ にんじんしゅうまい	にんじん キャベツ もやし たまねぎ きくらげ ねぎ とうもろこし	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース	661 25.6	とうもろこしは、収穫して時間がたつと、甘みも栄養もどんどん少なくなってしまいます。できるだけ新鮮なものを選びましょう。
17	木	たかなごはん		いもだんごじる ちくさやき とさずあえ	こめむぎ ごま さとう ごまあぶら いもだんご	ぎゅうにゅう ちりめん あつあげ みそ ちくさやき ひじき かつおぶし	たかなづけ にんじん だいこん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん だしりこ す	608 21.4	高菜ごはんは、熊本県の郷土料理です。阿蘇高菜は、くまもとふるさと伝統野菜15品目の一つで、熊本の高菜に欠かせない野菜です。
18	金	あまくさの さかな *マダイ*		こくとうパン やさしいスープに マダイのチーズやき れいとろパイ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウイナー あまくさマダイ チーズ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ えだまめ コーン パセリ パイナップル	ワイン コンソメ しお こしょう しょうゆ チキンガラスープ	689 32.1	今年も、天草のマダイを給食でいただけることになりました。6月は、チーズ焼きです。よく味わって食べてください。
21	月	キャラッピー デー *なす*		むぎごはん なすいりマーボーどうふ パンサンデー	こめむぎ でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう どうふ ぶたひき にく だいす あかみそ ハム	なす にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	さけ しょうゆ みりん す オイスターソース トウパンジャン	601 24.5	6月のキャラッピーデーは、なすを紹介いたします。
22	火	むぎごはん		おやこに ばいにくあえ	こめむぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とり にく あつあげ ちぎりあげ かまぼこ くきわかめ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	さけ しょうゆ みりん ねりうめ	603 24.7	梅干しの酸っぱさのもとには、クエン酸です。クエン酸は、つかれをとってエネルギーを出してくれる働きがありますよ。
23	水	こめこ にんじんパン		パリパリやきそば カリポリアーモンド すいか	パン やきチャーめん あぶら でんぶん アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いりこいりだいす	にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ きくらげ すいか	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース みりん	682 27.6	すいかの生産産日本一は、熊本県です。すいかの産地はアフリカの砂漠地帯で、昔は種を食べるものだったそうですよ。
24	木	ふるさと くまさんデー *みなまた・あしきた*		たちうおどんぶり わかめのみそしる サラたまとあまなつのサラダ	こめむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たちうおわかめ どうふ あぶらあげ みそ きゅうり	キャベツ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ あまなつ きゅうり	さけ しょうゆ みりん す しお こしょう だしりこ	636 22.2	6月のふるさとくまさんデーは、みなまた・あしきたの味の旅です。
25	金	しょくパン		チリコンカン ゴーヤサラダ きなこクリーム	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ きなこクリーム	ぎゅうにゅう ぶたひき にく ミックスビーンズ ツナ	たまねぎ にんじん トマトピューレ えだまめ にがうり キャベツ コーン	ワイン チリパウダー ケチャップ パプリカ デミグラス こしょう ソース しょうゆ す	667 25.9	チリコンカンは、アメリカの家庭料理です。ひき肉と豆に、トマトとチリパウダーを入れたピリッと辛い激込み料理です。
28	月	むぎごはん		とうがんのそぼろに シルバーサラダ あじつけのり	こめむぎ こんにゃく さとう あぶら でんぶん はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりひき にく だいす あつあげ ちぎりあげ ハム のり	とうがん にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ コーン ピーマン	さけ しょうゆ みりん す	600 23.2	冬の瓜(うり)と書いて冬瓜(とうがん)と読みます。夏野菜ですが、冬まで保存できることから、この季になりました。
29	火	ハッスル どんぶり		くきわかめのサラダ ぶどうゼリー	こめむぎ こんにゃく さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご くきわかめ ちりめん	たまねぎ にんじん たけのこ なら もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん す	578 21.1	ハッスルどんぶりの豚肉には、食べたごはんをエネルギーに変える働きがあるビタミンB1が多く含まれます。元気が出ますね。
30	水	セルフ バーガー		とうふハンバーグ・キャベツ ケチャップソース やさしいポタージュ いっしょくアーモンド	パン じゃがいも あぶら バター アーモンド	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とり にく なまクリーム しろいんげんまめ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	ワイン シチュールウ しお こしょう ケチャップソース	675 26.7	ポタージュとは、フランス語でスープという意味です。今日は、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを使ったポタージュです。

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。