

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		カや熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)			調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等			
1 木	○ちゅうかどん ★ナムル ◆はるまき	○ふたにく えび イカ ◆はるまき	牛乳	○こめ むぎ でんぷん ★さとう	○◆あぶら ○★ごまあぶら	○★にんじん ○きぬさや ★にら	○たまねぎ しいたけ きくらげ はくさい しょうが ★もやし	○塩 こしょう 酒 中華スープ しょうゆ ★塩 こしょう 酢	○えび いか	
2 金	○しょくパン ★せつぶんまめ ●ポトフ ◆ひじきサラダ	●ウィンナー とりにく ★せつぶんまめ	牛乳 ◆ひじき	○しょくパン ●じゃがいも ◆マヨネーズ	○◆あぶら ◆マヨネーズ	●◆にんじん ●いんげん	●たまねぎ にんにく はくさい だいこん コーン ◆キャベツ きゅうり	●しょうゆ ガラスープ 塩 こしょう ◆塩 こしょう	◆卵	
5 月	○むぎごはん ●のっぺじる ◆いわしのうめに ★ちくさあえ	●とりにく あつあげ ◆いわしのうめに ★かつおぶし ★たまご	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも でん粉 ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★ほうれん草	●だいこん こんにやく ごぼう しいたけ ★はくさい もやし	●塩 酒 しょうゆ ★しょうゆ	★卵	
6 火	○むぎごはん ●みそに ◆あじのり ★はくさいのゆかりあえ	●ふたにく みそ うずらたまご ◆あじのり	牛乳 ●対対卵 ◆あじのり	○こめ むぎ ●さといも さとう	●あぶら	●★にんじん	●だいこん こんにやく えだまめ ★はくさい もやし しそ	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	●卵 乳	
7 水	○しょくパン ●しるビーフン ★インディアンフィッシュ	●ふたにく えび あさり ★タラ	牛乳	○しょくパン ●ビーフン ★さとう でんぷん	●★あぶら ●ごまあぶら ★カシュナッツ	●にんじん ★にら	●はくさい しいたけ たまねぎ しょうが たけのこ	○塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ ★ケチャップ ソース ワイン	●あさり えび ★カシュナッツ	
8 木	○ふゆやさいかレーライス ★まめまめサラダ	○ふたにく ★レンズマメ きんときまめ だいず	牛乳 ○こなチーズ スキムミルク	○こめ むぎ じゃがいも	○★あぶら	○★にんじん ○ブロッコリー	○にんにく たまねぎ しょうが マッシュルーム ★きゅうり コーン	●しょうゆ ワイン 塩 こしょう ソース ★ドレッシング	○乳	
9 金	○げんまいパン ◆てづくりりんごゼリー ●マカロニのクリームに ★きりほしだいこんサラダ	●ベーコン とりにく ★ツナ	牛乳 ◆アガー ●こなチーズ スキムミルク	○げんまいパン ●マカロニ ◆さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ほうれん草	●にんにく たまねぎ マッシュルーム ★きりほしだいこん きゅうり	●ルー 塩 こしょう ワイン ★塩 こしょう 酢 しょうゆ	●乳	
13 火	○むぎごはん ●けんちんじる ◆さほごみそに ★ほうれんそうのおひたし	●とりにく とうふ ●★かつおぶし ◆さほごみそに	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ほうれん草 ★ねぎ	●ごぼう しいたけ だいこん こんにやく ★もやし はくさい	●しょうゆ 塩 酒 ★しょうゆ		
14 水	○しょくパン ●とうにゅうスープ ◆オムレツ ★わかめとツナのコマサラダ	●ベーコン とうにゅう ★ツナ ◆オムレツ	●牛乳 ●対対卵 こなチーズ ★ワカメ	○しょくパン ●じゃがいも ★さとう	●あぶら ★ごま ごまあぶら	●★にんじん ●ブロッコリー	●マッシュルーム にんにく たまねぎ ★キャベツ きゅうり コーン	●塩 こしょう ワイン ★酢 塩 こしょう しょうゆ	●乳 ◆卵	
15 木	○むぎごはん ●おでん ◆もちきんちやく ★やさしいもみつけ	●とりにく がんも うずらたまご ◆あぶらあげ	牛乳 ●こんぶ ★	○こめ むぎ ●さといも ◆もち	●あぶら	●★にんじん	●だいこん こんにやく ★はくさい きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	●卵 ★昆布	
16 金	○こめこパン ◆ぼんかん ●カレーうどん ★ツナとブロッコリーのサラダ	●ぎゅうにく ★ツナ	牛乳 ●対対卵 こなチーズ	○こめこパン ●うどんめん ★さとう	●★あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら ★ブロッコリー	●たまねぎ にんにく しょうが りんご しめじ ★きゅうり コーン ◆ぼんかん	●しょうゆ 塩 こしょう ソース ★しょうゆ 塩 こしょう 酢	●乳	
19 月	○タコめし ●つほんじる ◆シイラのこうみだし ★いちご	○タコ ●とりにく かつおぶし ◆シイラ	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ○★さとう ●さといも	○●あぶら ★ごまあぶら	●にんじん ●ねぎ	○えだまめ きりほしだいこん ●だいこん こんにやく ごぼう えのき ★いちご	○しょうゆ みりん 酒 ●しょうゆ 酒 塩	●タコ	
20 火	○むぎごはん ◆てづくりつくだに ●こおりとうふのたまごとし ★やさしいいそあえ	●とりにく たまご こおりとうふ ◆かつおぶし	牛乳 ◆いりこ こんぶ	○こめ むぎ ●★さとう	●あぶら ◆ごま	●★にんじん ●ねぎ ★チンゲンサイ	●たけのこ しいたけ たまねぎ こんにやく ★はくさい きゅうり	●しょうゆ みりん 酒 塩 ★しょうゆ ◆しょうゆ 酢 みりん	●卵 ◆昆布	
21 水	○しょくパン ●ポークビーンズ ★フルーツヨーグルト	●ふたにく だいず	●牛乳 ★ヨーグルト	○しょくパン ●じゃがいも さとう	●★あぶら	●★にんじん	●たまねぎ えだまめ ★みかん パイ もも バナナ りんご	●塩 こしょう ルー ワイン ソース	★乳	
22 木	○キムチごはん ●にらたまじる ◆きびなごからあげ ★おかかあえ	○ふたにく ●たまご ベーコン	牛乳 ★のり ◆きびなご	○こめ むぎ ●◆でんぷん ◆こむぎこ	○●◆あぶら ○ごまあぶら	○●★にんじん ●にら ★チンゲンサイ	○はくさいキムチ しょうが ●たまねぎ きくらげ ★もやし きゅうり	●しょうゆ ガラスープ ★しょうゆ ◆塩 こしょう 酒	●卵	
23 金	松籾西支庁学校上益城分教室リクエスト給食 ○わりコッパン ★ポテトサラダ ●やさしいスープ ◆ぶりフライ	●ベーコン ◆ぶりフライ	牛乳	○わりコッパン ★じゃがいも	●あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ●パセリ	●たまねぎ キャベツ しめじ ★きゅうり コーン	●塩 こしょう しょうゆ コンソメ ★塩 こしょう	★卵	
26 月	○むぎごはん ◆ぶりかけ ●すきやきふうに ★かみかみするめあえ	●ぎゅうにく やきとうふ ★するめ	牛乳	○こめ むぎ ●★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★チンゲンサイ	●しらたき はくさい たまねぎ ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ 酢 ◆ぶりかけ	◆乳 ★いか 乳	
27 火	○むぎごはん ●とうふチゲ ★おさかなパーク ◆やさしいピーナッツあえ	●とうふ ふたにく ★おさかなパーク	牛乳	○こめ むぎ ◆さとう	●ごまあぶら ★あぶら ◆ピーナッツ	●◆にんじん ●にら	●はくさいキムチ しめじ はくさい にんにく ◆キャベツ きゅうり	●ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 ◆しょうゆ	●ピーナッツ	
28 水	○しょくパン ◆りんご ●クラムチャウダー ★ツナサラダ	●ベーコン あさり ★ツナ	●牛乳 ●スキムミルク こなチーズ	○しょくパン ●じゃがいも	●★あぶら	●★にんじん ●ブロッコリー	●しめじ たまねぎ ★キャベツ きゅうり コーン	●ルー 塩 こしょう ワイン ★塩 こしょう 酢	●乳 あさり	

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。