



【お知らせ①】 食物アレルギーまたは個別対応が必要な食材や料理は、**赤色の文字**で表示しています。
【お知らせ②】 献立表で、食器を確認しながら盛りつけをしてみましょう。

●茶わん

◎お皿

■カレー皿

※食器は3種類あります。



日にち	曜日	主食(ご飯またはパン)	牛乳	おかず	材料		
					熱や力のもとになる(黄)	血や肉、骨のもとになる(赤)	体の調子を整える(緑)
上益城のうまかもん ~にら~							
1	水	●麦ごはん	●豆腐のみそ汁 ◎魚のにらソースかけ ◎切干大根のごまツナサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ だし(いりこ) みそ ホキ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ にら にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり	
2	木	●麦ごはん	●ぶたじゃが ◎もずくの酢の物	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ もずく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり	
3	金	ミルクパン	●小松菜のクリームスープ ◎トマトミートオムレツ ◎アーモンド和え	パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ こまつな トマト きゅうり アスパラガス もやし	
6	月	●麦ごはん	●じゃがいものそぼろ煮 ◎ごま酢和え ●ちりめんナッツ (ご飯の上に)	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう でんぷん ごま ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 ちぎりあげ ちりめん	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ もやし きゅうり	
七夕献立							
7	火	●麦ごはん	●魚そめん汁 ◎いわしの生煮魚 ◎ゆり大豆のサラダ ◎七夕ゼリー	こめ むぎ さとう あぶら たなばたゼリー(パンあじ)	ぎゅうにゅう うおそうめん とうふ わかめ いわし だし(かつおぶし こんぶ) だいず チーズ	おくら たまねぎ にんじん えだまめ スッキーニ なす トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	
8	水	■夏野菜カレー (麦ごはん・カレールウ)	●ゴーヤのツナ和え 一食アーモンド	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ かつおぶし	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ スッキーニ なす トマト にんにく しょうが りんご ゴーヤ キャベツ	
9	木	●麦ごはん	●夏のっぺ汁 ◎コロケ ◎春雨のマヨネーズ和え	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも パンこ こむぎこ はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ だし(こんぶ) ぎゅうにく ツナ	にんじん とうがん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり きくらげ	
10	金	カットコッペパン (セルフエッグサンド)	●ポークビーンズ ◎エッグサラダ ◎パン	パン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく きゅうり キャベツ パイン	
13	月	●麦ごはん	●豚汁 ◎厚焼き玉子 ◎ささみと野菜のごま和え	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だし(いりこ) たまご とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	
ふるさとくまさんデー ~天草地域~							
14	火	●たこめし	●押し包丁 ◎きびなごカリカリフライ ◎野菜のゆかり和え	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ こめこ じゃがいも でんぷん ごま	ぎゅうにゅう たこ とりにく ちくわ あぶらあげ だし(いりこ) きびなご	にんじん ごぼう えだまめ だいこん しいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし しそ	
15	水	●麦ごはん	●ワンタンスープ ◎チャプチェ ◎焼き餃子	こめ むぎ ワンタン パンこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にら チンゲンサイ にんじん きくらげ にんにく ピーマン エリンギ キャベツ しょうが	
16	木	●麦ごはん	●麻婆豆腐 ◎こんにゃくサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ ツナ	しいたけ たまねぎ にんじん だけのこ にら しょうが にんにく レタス きゅうり	
17	金	カット丸パン (セルフフィッシュバー ガー)	●ブラウンスープ ◎ホキフライ 一食タルタルソース ◎せん切りキャベツ	パン じゃがいも バター あぶら パンこ こむぎこ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ホキ	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース にんにく	
夏休み							
8/28	金	カット丸パン (セルフバーガー)	●ABCスープ ◎ハンバーグ ◎コールスローサラダ ミニビーチゼリー	パン じゃがいも あぶら アルファベットマカロニ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ビーチゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	
831(やさい)の日							
8/31	月	●ピビンバ (麦ごはん・お肉・ナム ル)	●お野菜つみれスープ	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう すりみ とうふ ぶたにく みそ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ だけのこ しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし	

★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。給食の実施については、各学校の行事をご確認ください。