

ひょう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりよう			エネルギー(kcal)	ひとくちメモ	
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきととのえる			
8/24	げつ	マーマーナスどんぶり	(マーマーナス) ギョー(小1、中2)	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゆうにゆう とろふ ふたにくだいず みそ とりにく	なす たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんにく しょうが	小 618 中 829	いつもとは少し違う夏休みでした	
25	か	セルフフィッシュバーガー	(さかなフライ、ポイロやさい) ノンエッグタルタルソース コーンクリームスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグタルタルソース じゃがいも シチュールウ	ぎゆうにゆう ホキ とりにく チーズ いんげんまめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ほうれんそう	小 685 中 877	が、皆さんはどう過ごしましたか？	
26	すい	なつやさいカレーライス	フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	ぎゆうにゆう ふたにくだいず チーズ いんげんまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト えだまめ みかん バイン おとう	小 664 中 862	まだまだ暑さが厳しい中での通学となりますので、朝	
27	もく	ミルクパン	ちゃんぽん にんじんしゅうまい	パン スパゲティ あぶら こむぎこ でんぶん	ぎゆうにゆう ふたにくだいず イカ アサリ てんぷら たまご さかなすりみ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく もやし きくらげ ねぎ	小 608 中 803	ごはんをきちんと食べて、水分や塩分の補給をして登校しましょう。お	
28	きん	むぎごはん	かきたまじるにくだんことなつやさいのあまずいため	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう たまご とろふ とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく ナス パプリカ ズッキーニ ピーマン	小 609 中 799	すずめは「真だくさんみそ汁とごは	
31	げつ	むぎごはん	じゃがいものうまにするもの	こめ むぎ じゃがいも にんにく あぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう とりにく ちくわ あつあげ さきイカ わかめ	にんじん いんげん しいたけ だいこん きゅうり	小 563 中 743	ん」の組み合わせです。午前中を元	
9/1	か	ワインパン	ワンタンスープ だんしゃくコロケ ピンズサラダ	パン ワンタン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゆうにゆう ふたにくだいず かまぼこ ぎゅうにく たまご ツナ いんげんまめ だいず チーズ	もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン きゅうり レモン	小 663 中 826	気が過ごすために必要な栄養や水分などが十分とれ	
2	すい	むぎごはん	なすのみそする イワシのレモンかぼすにオクラのドレッシングあえ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゆうにゆう とろふ あげ わかめ みそ イワシ オーシャンキング ひじき	なす にんじん えのきたけ ねぎ オクラ コーン	小 574 中 754	ますよ。	
3	もく	コッペパン	サケだんごのミルクスープ スラッピージョー	パン じゃがいも あぶら シチュールウ	ぎゆうにゆう サケボール	ほうれんそう しめじ パセリ にんじん たまねぎ	小 574 中 743	4日 タチウオ	
4	きん	うめひじきごはん	ふたじる タチウオフライ ゴーヤのツナマヨサラダ	こめ むぎ さきいも にんにく ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゆうにゆう ひじき ふたにくだいず みそ とろふ タチウオ ツナ たまご	うめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり にんじん ゴーヤ	小 618 中 818	フライ 熊本県のタチウオのフライを出します。熊本県の	
7	げつ	むぎごはん	はるさめスープ かぼちゃのそぼろに	こめ むぎ はるさめ あぶら にんにく さとう	ぎゆうにゆう すりみだんご とろふ	たまねぎ もやし こまつな にんじん きくらげ かぼちゃ ごぼう えだまめ しいたけ	小 563 中 735	秋の魚にも指定されてお	
8	か	こくとうパン	タコとトマトのスパゲティ かいそうサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう カシューナッツ	ぎゆうにゆう タコ ベーコン チーズ ツナ わかめ こんぶ	にんにく たまねぎ アスパラガス しめじ トマト パジル キャベツ きゅうり にんじん コーン	小 641 中 840	ら脂のつて旬となります。	
9	すい	むぎごはん	けんちんじる げんきがでるレバー	こめ むぎ さきいも にんにく でんぶん ごま さとう あぶら	ぎゆうにゆう とろふ とりにく とりレバー	にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく しょうが にら	小 622 中 823	カワオコンがだじける しょうゆ さけ トウバンジャン	
10	もく	セルフツナサンド	(ツナサラダ) うずらたまごのスープ キビナゴのカリカリフライ	パン ノンエッグマヨネーズ さとう カシューナッツ じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう ツナ ベーコン うずらたまご キビナゴ	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな コーン えのきたけ きくらげ	小 580 中 781	しょうゆ す ガラススープ さけ しょう	
11	きん	むぎごはん	おやこにごますあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう たまご とりにく かまぼこ チリメン きわかめ	たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり にんじん もやし	小 591 中 762	みりん しょうゆ す	
14	げつ	むぎごはん	わかめスープ とろふハンバーグ・やさいあんかけ	こめ むぎ でんぶん あぶら やまいも さとう	ぎゆうにゆう わかめ たまご かまぼこ とろふ とりにく さかなすりみ	にんじん コーン ねぎ れんこん	小 572 中 772	ガラススープ さけ しょうゆ かつおこんぶだじける かんしょう かつおスープ	
15	か	コッペパン	チリコンカン ごぼうとツナのかみかみサラダ れいとうみかん	パン じゃがいも あぶら さとう カシューナッツ	ぎゆうにゆう だいず ぎゅうにく ふたにくだいず チーズ チリメン チーズ	にんにく たまねぎ えだまめ トマト ごぼう きゅうり にんじん みかん	小 645 中 823	シチュールウ ソース ワイン ケチャップ ガラススープ しょうゆ す しょう	
16	すい	むぎごはん	かぼちゃのみそする サマのかんろにオクラのいそあえ	こめ むぎ さとう	ぎゆうにゆう とろふ あげ わかめ みそ サマのり	かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ オクラ きゅうり もやし	小 622 中 815	にぼしだじける しょうゆ	
17	もく	ココアパン	おやこうどん じゃがいもサラダ	パン うどん じゃがいもアーモンド あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく たまご かまぼこ ハム	たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり にんじん	小 596 中 785	しょうゆ さけ みりん カツオこんぶだじける す しょう	
18	きん	くりごはん	つぼんしる サバのなんばんづけ なしゼリー	こめ くり にんにく さきいも さとう ゼリー	ぎゆうにゆう とりにく とろふ ちくわ サバ でんぶん あぶら	にんじん だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ パプリカ パセリ	小 684 中 848	さけ みりん しょうゆ す しょうゆ	
21	げつ	けいろうのひ							つぼん汁は、阿蘇青井神社の大祭
22	か	しゅうぶんのひ							ある「おくち祭り」の日に必ず食
23	すい	ガルパンゾのキーマカレー	(キーマカレー) フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	ぎゆうにゆう ぎゅうにく ふたにくだいずミート ひよこまめ ヨーグルト クリーム	にんにく しょうが たまねぎ コーン トマト にんじん えだまめ パパイア おとう みかん バイン ナタデココ	小 713 中 914	ワイン カレーこ ケチャップ ソース コンソメ	
24	もく	こぎつねごはん	なめこのみそする シヤモフライ(小1、中2) ひじきあえ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ あぶら	ぎゆうにゆう とりにく あげ あつあげ わかめ みそ シヤモ ひじき	にんじん えだまめ しょうが なめこ たまねぎ ねぎ キャベツ	小 560 中 760	にぼしだじける さけ しょうゆ しい	
25	きん	むぎごはん	にくどうふ みそマヨネーズサラダ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゆうにゆう ちくわ たまご きわかめ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ キャベツ きりほしだいこん	小 653 中 857	さけ みりん しょうゆ す	
28	げつ	むぎごはん	さきいものうまにごまジャコサラダ いっしょくひじきのりつくだに	こめ むぎ さきいも にんにく あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ てんぷら チリメン わかめ ひじきのりつくだに	にんじん ごぼう しいたけ いんげん だいこん きゅうり	小 613 中 795	みりん さけ しょうゆ す	
29	か	ミルクパン	ラビオリのスープ イワシフライ・ラタトゥイソース	パン こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら でんぶん さとう	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン イワシ	にんじん たまねぎ コーン しめじ パセリ	小 734 中 919	ガラススープ コンソメ ワイン しょうゆ ケチャップ ソース ナマメ	
30	すい	むぎごはん	マーマーどうふ わかめとツナのごまだれあえ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ねりごま	ぎゆうにゆう とろふ ふたにくだいず みそ ツナ たまご わかめ	たまねぎ しいたけ にんにくのめ きゅうり にんじん	小 613 中 806	しょうゆ さけ みりん ガラススープ す	

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください