

●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	しゅしよく	きゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちようしをとのえる(緑)	
31	か	コッパン		○野菜のスープ煮 ◆カレーミートピーズ	コッパン ジャがいも さとう ざっこくまい	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ざっこくまめ	たまねぎ きゃべつ にんじん しめじ ちんげんさい えだまめ トマト にんにく	588 24.4
1	すい	●麦ごはん		○かぼちゃとなすのみそ汁 ◆肉キャベツの具 フルーツムース	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら フルーツムース	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく だし(いりこ)	かぼちゃ なす たまねぎ たらこ きゃべつ たけのこ りんご にんにく しょうが にんじん ピーマン きくらげ	617 22.2
2	もく	ミルクパン		○ミネストローネ ◆魚のバーベキューソース ★ぶどう(2こ)	ミルクパン さとう マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ みそ ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな きゃべつ トマト にんにく りんご たまねぎ ぶどう	643 26.4
3	きん	●麦ごはん ●手作りのりかけ		○大豆の磯煮 ★うめマヨ和え	こめ むぎ こんやく さとう /エッグ マネズ ごま	ぎゅうにゅう だいす とりにく ちくわ くわかめ あぶらあげ てんぶら しらす かつおぶし あおのり	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ うめ きゃべつ きゅうり ピーマン	608 26.4
6	げつ	●麦ごはん		○親子煮 ★マロニーの和え物	こめ むぎ ジャがいも さとう でんぶん マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり たらこ たまご かまぼこ こうやどろふ だし(かつおぶし)	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし きゅうり	589 23.7
7	か	ミニ黒糖パン		○ジャージャー麺 ★コーンサラダ ゴーヤチップスそえ	こくとうパン スパゲティ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく みそ	たまねぎ にんじん もやし しいたけ ちんげんさい きゃべつ にんにく しょうが きゅうり コーン ゴーヤ(にがうり)	624 25.7
8	すい	●麦ごはん		○夏のっぺい汁 ★なすのみそ炒め ◆カレーガーリック豆	こめ むぎ こんやく あぶら ごま ごまあぶら てんぶん	ぎゅうにゅう とり たらこ ちくわ あつあげ ぶたにく ひよこまめ みそ だし(いりこ)	ごぼう にんじん とうがん ねぎ しいたけ なす たまねぎ ピーマン にんにく	601 23.6
9	もく	食パン ブルーベリージャム		○ポークピーズ ★ココロサラダ	しょくパン ジャがいも さとう オリーブゆ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり コーン トマト にんにく	595 25.0
10	きん	●麦ごはん		○サンラータン ★チンジャオロース	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ もやし ちんげんさい ザーサイ しょうが ピーマン たけのこ しいたけ	582 24.7
13	げつ	●麦ごはん		○ポークカレーウ ★切干大根のサラダ	こめ むぎ ジャがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト えだまめ りんご きゅうり きりほしだいこん にんにく しょうが	658 22.6
14	か	ミニコッパン		○ペンのミートソース ★ナッツサラダ ◆梨	コッパン ペンネ さとう あぶら カシューナッツ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり きゃべつ トマト にんにく なし	601 22.1
15	すい	●麦ごはん		○根菜のごま汁 ◆厚焼きたまご ★豚肉とひじきの炒り煮	こめ むぎ ジャがいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たまごゆき ぶたにく ひじき だし(いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが いんげん	624 25.0
16	もく	ミニココアパン		■冷やしうどん ◆春巻き ★カリポリアーモンド	ココアパン うどん ごまあぶら あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ツナ わかめ いりこ わかめ はるまき	トマト きゅうり コーン にんじん	592 24.6
17	きん	●麦ごはん		○マーボー春雨 ◆とうふシューマイ ★ワカメ酢の物	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふシューマイ わかめ	にんじん たけのこ たらこ しいたけ たまねぎ きゅうり きゃべつ しょうが にんにく	608 20.2
21	か	コッパン		○さつまいもシチュー ★れんこんサラダ お月見ゼリー(りんご味)	コッパン さつまいも あぶら ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とり チーズ しろいんげんまめ スキムミルク ハム	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ れんこん きゅうり	627 23.3
ふるさとくまさんデー ～人吉球磨地域～								
22	すい	●寒いの混ぜごはん		○つぼん汁 ◆さばの塩焼き ★なます	こめ むぎ くり さとも こんやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さば とうふ だし(こんぶいりこ)	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	592 31.1
24	きん	●麦ごはん		○わかめスープ ◆魚とレバーの揚げからめ ★小松菜の和えもの	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりレバー ホキ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ピーマン こまつな もやし	613 27.2
27	げつ	●カレーピラフ		○トマトいり卵スープ ★シーザーサラダ	こめ むぎ あぶら さとう /エッグ マネズ クルトン	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ	コーン たまねぎ にんじん トマト しめじ マッシュルーム グリンピース にんにく こまつな レタス ヘビーリーフ きゅうり	608 21.9
28	か	食パン		○手作りの肉団子スープ ★人参サラダ ◆いきなりあんこ	しょくパン さとう はるさめ さつまいも でんぶん ごまあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう あずき とりにく ツナ	ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな きゅうり しょうが	589 24.8
29	すい	●麦ごはん		○厚揚げのそぼろ煮 ◆きびなごのかりかりフライ(2尾) ★ひじきと卵のサラダ	こめ むぎ こんやく さとう ジャがいも でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご ひじき きびなご	にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや きゅうり しょうが	640 23.3
30	もく	まるパン		○オニオンスープ ◆ハンバーグきのこデミソース ★ポテトサラダ	まるパン さとう ジャがいも /エッグ マネズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ハンバーグ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム えのきたけ しめじ きゅうり パセリ	595 23.9

※献立、材料、実施の有無は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。