

●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！

日	曜	しゅしよく	ぎゅうにゅう	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)	からだのちょうしきをとのえる(緑)	
1	月	●麦ごはん		○キムチ豚汁 ◆さんましょうが煮 ★白菜とりんごのあえもの	こめ むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう みそ ふたにく あつあげ さんま だし (いりこ)	キムチ にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい きゅうり りんご	591 23.0
2	火	ひのくにパン		○あさりチャウダー ★わかめサラダ ◆太秋柿 (益城町産)	ひのくにパン じゃがいも ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あさり いんげんまめ スキムミルク なまクリーム わかめ みそ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゃべつ きゅうり かき	573 23.4
4	木	コッパン		○チキンピーズ ◆きびなごフライ(2尾) ★ブロックリーとコーンのサラダ	コッパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく ツナ きびなご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく コーン ブロッコリー きゅうり	645 28.7
5	金	●わかめごはん		○里芋のうま煮 ★小松菜のごま酢あえ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく てんぷら	にんじん だいこん ごぼう しいたけ いんげん しょうが もやし こまつな	572 21.3
8	月	●麦ごはん "いい歯の日" よくかんで食べよう！		○さつまい ★魚とレバーのチリソース ◆黒糖ピーズ	こめ むぎ さつまいも あぶら こんにやく さとう てんぷん くらさとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりレバー ホキ だいす だし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ にんにく しょうが	681 29.3
9	火	ミニミルクパン		○きつねうどん ◆きつねあげ(うどんの上) ★豆のごまだれあえ	ミルクパン うどん 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 ちくわ たまご ミルクピーズ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	620 25.6
10	水	●麦ごはん ふるさとくまさんデー ~ 八代地域		○トマトかきたま汁 ◆豚肉の生煮いため ★キャベツの甘酢あえ	こめ むぎ てんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ふたにく だし (かつおぶし)	トマト たまねぎ ほうれんそう しいたけ にんじん しょうが きゃべつ きゅうり	581 23.9
11	木	食パン		○クリームパンネ ★ナッツサラダ みかんジャム	しょくパン パンネ アーモンド カシューナッツ あぶら さとう みかんジャム	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク チーズ とりにく	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう ごぼう きゅうり	644 23.8
12	金	●麦ごはん		○八宝菜 ◆ひじきシューマイ(1個) ★大根のナムル	こめ むぎ ごまあぶら てんぷん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく うすらたまご いか ひじきシューマイ ちりめん	たけのこ しいたけ きくらげ しょうが たまねぎ にんじん はくさい きぬさや だいこん こまつな	619 25.9
15	月	●麦ごはん		○カレー肉じゃが ★ほうれん草の磯あえ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく ちりめん うすらたまご のり	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし ほうれんそう	592 22.5
16	火	食パン		○鶏ごぼうスープ ◆レバー入りチキンメンチカツ ★ダブルポテトサラダ	しょくパン あぶら じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ チキンメンチカツ ハム	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ちんげんさい きゅうり	695 27.8
17	水	●麦ごはん		○臭汁 ◆さばのごま焼 ★れんこんきんぴら	こめ むぎ ごま あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす みそ あぶらあげ さば てんぷら だし (いりこ)	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ごぼう えだまめ れんこん きくらげ	669 29.5
18	木	かぼちゃパン		○タイピーン ★ひじきの中華サラダ ◆りんご	かぼちゃパン さとう はるさめ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう いか ふたにく うすらたまご ハム ひじき	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きくらげ ねぎ きゅうり りんご	580 24.6
19	金	●こぎつねごはん		○だんご汁 ★ゆず香あえ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ しらたまご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし (いりこ)	にんじん いんげん しいたけ しょうが だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり ゆず	578 21.8
22	月	●麦ごはん ■福神漬		○ポークカレールウ ★豆腐サラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とりにく かいそう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト りんご しょうが にんにく きゅうり ぶくしんづけ	640 22.6
24	水	●麦ごはん "和食の日" 和食について考えてみよう！		○のっぺい汁 ◆いわしのんにくソースかけ ★切干大根のゆかりあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら さといも てんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ いわし だし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ にんにく きりぼしだいこん きゅうり しそ	625 24.4
25	木	コッパン		○コーンとたまごのスープ ★チリコンカン ◆焼き芋	コッパン てんぷん さとう ごまあぶら さつまいも ざつこくまい あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご だいす ざつこくまめ ふたにく ぎゅうにく	コーン たまねぎ にんじん ちんげんさい きくらげ えだまめ にんにく トマト	665 26.0
26	金	●麦ごはん ●手作りふりかけ		○みそおでん ★春雨の酢の物	こめ むぎ こんにやく さといも さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ みそ がんもどき うすらたまご こんぶ ハム わかめ ちりめん かつおぶし 鰹節のり だし (かつおぶし)	だいこん にんじん きゅうり しそ	625 25.8
29	月	●美りごはん (さつまいも入り)		○豆腐のみそ汁 ◆干草焼 ★白菜の即席漬	こめ むぎ さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ちくさやき こんぶ だし (いりこ)	にんじん れんこん しいたけ たまねぎ しめじ こまつな ねぎ はくさい きゅうり	590 23.5
30	火	コッパン		○ピーフシチュー ★フレンチサラダ ◆いりこアーモンド	コッパン さとう あぶら じゃがいも オリーブゆ アーモンド	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく なまクリーム いりこ	にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ にんにく グリンピース レタス きゅうり パイン	628 26.8

※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。