

●ごはん用 ○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	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					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とのえる(緑)	たんぱくしつ
1	すい	●ごはん		○すきやき ★じゃこ和え みかん	こめ むぎ あぶら こんにやく マロニー さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ だいこん きゅうり みかん	604 22.2
2	もく	ミニ黒糖パン		○汁ピーフン ★パンパンジーサラダ ◆大学芋	こくとうパン ピーフン あぶら ごま ごまあぶら さつまいも みずあめ さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ きゃべつ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	604 21.3
3	きん	●麦ごはん		○肉じゃが ★うめマヨ和え 納豆	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま /エッグ マネズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ なつとう かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しょうが きゃべつ きゅうり うめ	602 24.7
6	げつ	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆にんじんシューマイ ★海藻サラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず にんじんシューマイ くわわかめ かいそう みそ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく だいこん	624 25.3
7	か	コッペパン		○根菜シチュー ◆ホキのムニエル ★キャベツのマスタードサラダ	コッペパン さといも バター さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ なまクリーム ホキ	にんじん たまねぎ れんこん コーン ちんげんさい きゃべつ レモン きゅうり にんにく	615 27.5
8	すい	●麦ごはん		○みそ汁 ◆いわしのおかか煮 ★小松菜のごま和え	こめ むぎ さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ いわし わかめ だし(いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな きゃべつ	600 21.7
9	もく	ミニミルクパン		○キムチうどん ★切干大根のサラダ ◆チーズ豆	ミルクパン うどん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ひよこめ みそ	だいこん にんじん ごぼう いら しめじ キムチ しょうが パセリ きりぼしだいこん きゅうり	603 25.9
10	きん	●チキンライス		○野菜スープ ◆オムレツ ★マセドアンサラダ	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら さとう /エッグ マネズ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ ハム チーズ	たまねぎ グリンピース にんじん かぶ しめじ きゅうり パセリ	604 21.8
13	げつ	●麦ごはん		○チキンカレールウ ★根菜サラダ チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド /エッグ マネズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト えだまめ りんご ごぼう れんこん きゅうり しょうが	663 21.6
14	か	まるパン		○白菜とウィンナーのスープ ◆白身魚フライ ★ひじきとツナのサラダ	まるパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ホキ ウィナー ひじき	はくさい たまねぎ にんじん しめじ コーン きゅうり きゃべつ パセリ	596 26.9
15	すい	●麦ごはん		○そうめん汁 ★南関あげの卵とじ ◆小松菜ののりごま和え	こめ むぎ そうめん さとう でんぷん ごま あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たまご なんかんあげ のり わかめ だし(こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ ごぼう こまつな もやし	587 23.3
ふるさとくまさんデー～荒尾・玉名地域								
16	もく	ミニ食パン		■スパゲティミートソース ★ブロッコリーサラダ ◆りんご	しょくパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ トマト ブロッコリー きゅうり コーン にんにく りんご	630 24.5
17	きん	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ◆ししゃもフライ ★白菜のおかか和え	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ てんぷら ちくわ くわわかめ ししゃも かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ はくさい	621 26.8
20	げつ	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆さばのゆずみそ煮 ★即席漬	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば みそ こんぶ だし(いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ゆず きゃべつ きゅうり しょうが	631 28.3
21	か	コッペパン		○キャロットポタージュ ◆ウィンナーのケチャップソース ★レモンサラダ	コッペパン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ スキムミルク ウィナー	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり コーン レモン パセリ	601 25.7
22	すい	●麦ごはん		○みそ団子汁 ★かぼちゃのそぼろ煮 かつおぶしかけ	こめ むぎ こむぎこ しらたまご こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ ぶりかけ みそ だし(いりこ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ かぼちゃ たまねぎ グリンピース	636 22.9
23	もく	ミニミルクパン		○オニオンスープ ◆フライドチキン ★シーザーサラダ セレクトケーキ	ミルクパン オリーブあぶら でんぷん こむぎこ あぶら さとう /エッグ マネズ クルトン セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム きゅうり レタス ベビーリーフ パセリ にんにく しょうが	746 26.6

※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。