

●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	しゅしょく	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)	からだのちようしをととのえる(緑)	
1	火	ミニパン		○カレーうどん ★コーンサラダ ◆ごまいりこ	パン さとう うどん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく チーズ いりこ	にんじん もやし ねぎ たまねぎ りんご にんにく しょうが コーン きやべつ きゅうり	628 27.3
2	水	●麦ごはん		○のっぺい汁 ◆いわしのみぞれ煮 ★ひじまと頭のサラダ 節分豆	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぶん さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげいわしのみぞれに たまご だいず ひじき だし(いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり	647 26.8
3	木	コッパン		○厚揚げのミートソース煮 ★マカロニサラダ ◆りんご	パン さとう あぶら でんぶん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず あつあげ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト にんにく しょうが コーン きゅうり りんご	648 28.1
4	金	●麦ごはん 味のり		○里芋のうま煮 ◆白身魚のカリカリフライ ★即席漬	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ ホキのカリカリフライ のり	にんじん だいこん ごぼう しょうが しいたけ いんげん はくさい きゅうり ごぶづけ	620 24.4
7	月	●麦ごはん		○豚汁 ◆根菜の信田煮 ★白菜ともやしのごま酢あえ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しのだに わかめ みそ だし(いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし しょうが	609 22.8
8	火	ミルクパン		○あさりチャウダー ★ブロッコリーサラダ うまかってん	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ あさり スキムミルク いんげんまめ なまクリーム ハム うまかってん	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン きゅうり パセリ	686 30.6
9	水	●赤米ごはん		○武光公 鍋 ★レバーとからいもの揚げからめ	こめ あかまい しらたまもち カシューナッツ あぶら さとう からいも(さつまいも)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ レバー だし(こんぶ)	ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい しいたけ こまつな えだまめ いちご	724 24.9
ふるさとまんデー ～ 菊池地域 ～					◆いちご(1こ)			
10	木	まるパン		○ラビオリスープ ◆てりやきチキン ★グリーンエッグサラダ	パン さとう ラビオリ アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ちんげんさい パセリ きゅうり きやべつ	634 27.3
14	月	●三色ごはん		○豆腐のみそ汁 ◆真鯛の天玉揚げ ★菜の花サラダ	こめ むぎ あぶら さとう くまもの魚販路拡大等緊急支援事業 真鯛無償提供	ぎゅうにゅう たまご さけ みそ とうふ あぶらあげ とりにく まだいのてんたまあげ だし(いりこ)	えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ なのはな きやべつ ほうれんそう コーン	692 30.8
15	火	こめこ 米粉パン		○ミートソーススパゲティ ★大根のツナサラダ ◆デコボン	こめこパン さとう スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ぎゅうにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト だいこん きゅうり にんにく デコボン	690 29.6
16	水	●麦ごはん		○汁ビーフン ◆鶏のピリ辛焼き ★じゃがいものシャキシャキサラダ	こめ むぎ ビーフン さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ きやべつ きくらげ ねぎ きゅうり にんにく	643 27.9
17	木	ココアパン		○白菜スープ ◆スコッチエッグ ★れんこんのサラダ	ココアパン あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう スコッチエッグ とりにく ツナ	たまねぎ はくさい にんじん だいこん れんこん きゅうり	639 28.3
18	金	■ピビンバ (麦ごはん) ■ピビンバの肉		○わかめスープ ★ナムル ももゼリー	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら ももゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ わかめ とうふ	しいたけ なら にんじん もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	633 25.1
21	月	●麦ごはん ■福神漬		○ビーフカレーウ ★カシューナッツサラダ	こめ むぎ じゃがいも カシューナッツ オリーブゆ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが えだまめ トマト りんご レタス ペピーリーフ きゅうり ふくじんづけ	694 25.2
22	火	ひのくにパン		○鶏ごぼうスープ ◆トマトオムレツ ★ダブルポテトサラダ	ひのくにパン さとう 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 ハム トマトオムレツ	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ちんげんさい きゅうり	599 23.7
24	木	コッパン		○えび団子のスープ ◆チリコンカン ★フルーツヨーグルト	パン さとう はるさめ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう えびだんご ぶたにく ぎゅうにく だいず ヨーグルト	しいたけ にんじん たけのこ こまつな ねぎ たまねぎ トマト えだまめ にんにく もも バイン みかん	670 30.5
25	金	●麦ごはん		○根菜のみそ汁 ◆あじごまフライ ★くきわかめのきんぴら	こめ むぎ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう くきわかめ あぶらあげ あじごまフライ ぎゅうにく てんぷら わかめ みそ だし(いりこ)	にんじん だいこん ごぼう いんげん ねぎ	662 29.1
28	月	●麦ごはん		○マーボー春雨 ◆コーンシューマイ(1こ) ★かみかみ酢もの	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか コーンシューマイ みそ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きやべつ きゅうり	626 22.8

※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。