

●ごはん用 おわん ○汁用 おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿・・・工夫してもらいましょう！

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 たんぱく質	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	か	コッペパン		○雑穀入りミネストローネ ★フルーツクリーム ◆オムレツ	コッペパン さとう ざっこくまい	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム オムレツ ミックビーツ	たまねぎ セロリ にんじん もも こまつな きゃべつ トマト にんにく レモンかじゅう みかん パイン	642 22.0	
2	すい	■麦ごはん		○チキンカレールウ ■トンカツ ★海藻サラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ トンカツ かいそう	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 きゃべつ にんにく しょうが	756 27.2	
3	もく	ひなまつ ミニミルクパン		○スパゲティナポリタン ★シーザーサラダ ひなあられ	ミルクパン スパゲティ あぶら クルトン さとう ひなあられ ノック マネズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム レタス ベビーリーフ きゅうり にんにく	665 24.2	
4	きん	●キムチごはん		○大根のみそ汁 ◆鶏の唐揚げ ★昆布あえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん こむぎ ごま あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく みそ わかめ こんぶ だし(いりこ)	キムチにら だいこん にんじん えのきたけ ねぎ きゃべつ きゅうり にんにく	692 28.9	
7	げつ	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆にんじんシューマイ ★ごまじゃこあえ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす ちりめん 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 にんにく もやし きゅうり こまつな しょうが にんにく	642 28.1	
8	か	まる丸パン		○コーンスープ ◆チキンのハニーマスタード焼き ★グリーンサラダ	まるパン オリーブゆ はちみつ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク とりにく	たまねぎ にんじん コーン きゅうり パセリ にんにく きゃべつ フロッコリー	659 28.7	
9	すい	●麦ごはん		○さつまい ◆たら味噌マヨオイル焼き ★ほうれん草ののりごま和え ひとくちりんごゼリー	こめ むぎ さつまいも さとう こんにやく ごま りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たらマヨネーズやき みそ のり だし(いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	657 26.9	
10	もく	ミニパン		○肉うどん ◆ししゃもフライ ★ごぼうナッツサラダ	パンパン さとう うどん カシュナツ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ ししゃもフライ とりにく だし(かつおぶし・こんぶ)	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり	591 28.9	
11	きん	●麦ごはん		○厚揚げのそぼろ煮 ◆鯖の西京焼き ★うめマヨ和え	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぶん あぶら ノック マネズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さわらさいきょうやき かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん きゃべつ きゅうり うめ しょうが	659 29.1	
14	げつ	●しそひじきごはん		○五目肉じゃが ★アーモンド和え ◆市たご	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく アーモンド もち	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あすき あつあげ うすらのたまご しそひじき	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ きゅうり だいこん	704 25.6	
15	か	まる丸パン		○手作り肉団子スープ ◆たらフライ ★にんじんサラダ	まるパン さとう オリーブゆ でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ とりにく たらフライ たまご	ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ちんげんさい しょうが	593 27.3	
16	すい	■麦ごはん		○ハヤシルウ ★イタリアンサラダ ◆いちご	こめ むぎ あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ しろいんげんまめ いか わかめ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト きゅうり きゃべつ にんにく パプリカ レモンかじゅう いちご	604 27.0	
17	もく	こめ米粉パン		○コンソメスープ ◆えびカツ ★ツナサラダ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン えびカツ ツナ	たまねぎ えのきたけ にんじん コーン マッシュルーム きゃべつ きゅうり パセリ	629 27.0	
ふるさとくまさんデー～阿蘇地域～					○みそ団子汁 ◆干草焼き ★トマトサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎ しらたまご オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ちくさやき だし(いりこ)	たかなづけ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ トマト きゅうり たまねぎ コーン	664 23.3
18	きん	●高菜飯	○ポークビーンズ ★コロコロサラダ ◆いちごのお祝いケーキ		ミルクパン じゃがいも さとう オリーブゆ いちごケーキ	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 にんにく パセリ	686 27.0	

※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。