














●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しつ
					ねつやちからになる（黄）	ちやにくやほねになる（赤）	からだのちょうしをととのえる（緑）	
1	木	ミルクパン ■揚げパン （津森小・飯野小・広安小）		○ABCスープ ★厚揚げのミートソース煮	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう パーコン あつあげ ぶたにく だいず	にんじん こまつな トマト たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ぶなしめじ えだまめ	617 25.8
2	金	「こどもの日」メニュー ●ピースぼろごはん		○はんぺん汁 ◆ちくわの磯辺揚げ ★野菜のゆかり和え かしわもち	こめ むぎ さとう こむぎこ ごま あぶら かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん ちくわ だし（かつおぶし・こんぶ） わかめ ちりめん あおのり	にんじん ねぎ しそ グリンピース しいたけ しょうが たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ もやし	614 26.3
7	水	■麦ごはん		○キーマカレーウ ★ひよこ豆のサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だい ず ひよこまめ	にんじん トマト たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	683 24.4
8	木	カットコッペパン （セルフたまごサンド）		○大豆と鶏肉のトマト煮 ★たまごサラダ ◆すいか	パン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく たまご	にんじん トマト たまねぎ ぶなしめじ えだまめ にんにく きゅうり キャベツ すいか	608 26.9
9	金	●麦ごはん		○キムチ豚汁 ◆いわしの甘露煮 ★小松菜いりとりサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわしのかんろに たまご だし（いりこ）	にんじん ねぎ こまつな キムチ だいこん ごぼう しょうが もやし	652 26.8
12	月	●麦ごはん		○家常豆腐 ★マロニーの和え物	こめ むぎ さとう でんぷん マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが だけのこ たまねぎ しいたけ もやし コーン	618 26.1
13	火	●麦ごはん		○豆腐のみそ汁 ◆さばのごま焼き ★磯和え	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だし（いりこ） わかめ さば のり	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ きゅうり キャベツ	668 28.2
14	水	●わかめご飯		○じゃがいもと厚揚げのうま煮 ★もやしとツナのナムル	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ ツナ	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	612 25.2
15	木	ミニバインパン ●焼き立てパン（広西小）		○ミートソーススパゲティ ★ごぼうとナッツのかみかみサラダ	パン スパゲティ さとう あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんじん パセリ トマト たまねぎ ぶなしめじ なす にんにく ごぼう きゅうり	592 26.1
16	金	●麦ごはん		○にら玉スープ ★チンジャオロース ヨーグルト	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご パーコン とうふ ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん にら ピーマン たまねぎ きくらげ しょうが にんにく しいたけ だけのこ	645 25.8
19	月	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ★たくあん和え ミニピーチゼリー	こめ むぎ さとう ピーチゼリー ごま こんにゃく	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 わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ だいこん	651 27.4
20	火	●麦ごはん		○あおさのみそ汁 ◆太刀魚フライ ★甘夏サラダ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ ハム あおさ だし（いりこ） たちうおフライ	にんじん ねぎ たまねぎ あまなつ きゅうり キャベツ	647 24.0
21	水	●麦ごはん		○五目肉じゃが ★切干大根のごまツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ツナ	にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり	659 26.6
22	木	まる丸パン		○コーンスープ ◆きびなごカリカリフライ（2尾） ★キャベツのマスタードサラダ	パン さとう あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう パーコン とりにく スキムミルク チーズ きびなごカリカリフライ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	615 25.0
23	金	■麦ごはん ビビンバの肉（ご飯の上に）		○わかめスープ ★ナムル	こめ むぎ さとう こんにゃく ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ つくね とうふ ぶたにく みそ たまご	にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ だけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし	633 25.5
26	月	●麦ごはん		○中華スープ ◆魚とレバーの揚げがらめ チーズ	こめ むぎ さとう ごまあぶら カシューナッツ あぶら	ぎゅうにゅう レバー タラ チーズ	にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし たまねぎ えのきだけ えだまめ	640 27.0
27	火	●麦ごはん		○貝だくさんみそ汁 ◆ししゃものカレーガーリック焼き ★春雨のマヨネーズあえ	こめ むご じゃがいも はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ わかめ だし（いりこ） ししゃも ツナ	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ にんにく きゅうり きくらげ	597 21.7
28	水	■麦ごはん		○ハヤシルウ ★千切りポテトサラダ ◆いりこ大豆	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ハム だいず いりこ	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく きゅうり きくらげ	634 26.2
29	木	カットコッペパン		○鶏ごぼうスープ ◆チリコンカン ★フルーツヨーグルト	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず ぶたにく ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん こまつな ピーマン トマト ごぼう たまねぎ ぶなしめじ にんにく もも バイン みかん	590 29.5
30	金	●麦ごはん		○汁ピーフン ★なすのオイスター炒め ◆焼き餃子	こめ むぎ ピーフン さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ぎゅうにく ぎょうざ	にんじん チンゲンサイ ねぎ ピーマン たまねぎ もやし しょうが なす にんにく	616 24.6

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。 ★この献立表は、町内統一のものです。給食実施の有無については、各学校の行事をご確認ください。