

●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 <small>(津森小・飯野小・広安小)</small>	牛乳	○ABCスープ ★厚揚げのミートソース煮	パン さとう ジャガイモ マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン 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	「子どもの日」メニュー ●ピースそぼろごはん	牛乳	○はんぺん汁 ◆ちくわの磯辺揚げ ★野菜のゆかり和え	じる こめ むぎ さとう こむぎご 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	牛乳	○キーマカレールウ ★ひよこ豆のサラダ	こめ むぎ ジャガイモ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいす 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)	牛乳	○大豆と鶏肉のトマト煮 ★たまごサラダ ◆すいか	パン ジャガイモ さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす 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	牛乳	○キムチ豚汁 ◆いわしの甘露煮 ★小松葉いろどりサラダ	こめ むぎ ジャガイモ さとう こにんにゃく 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 たいこん ごぼう しょうが もやし	652 26.8
12	月	●麦ごはん	牛乳	○家常豆腐 ★マロニーの和え物	じやーちゃんどうふ こめ むぎ さとう でんぶん 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	牛乳	○豆腐のみぞ汁 ◆さばのごま焼き ★磯和え	じょうふ 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	牛乳	○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 ジャガイモ さとう こにんにゃく 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	ミニパインパン ●焼き立てパン (広西小)	牛乳	○ミートソーススパゲティ ★ごぼうとナ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 だいす 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	牛乳	○にら玉スープ ★チンジャオロース ヨーグルト	たまご こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうふ きゅうにく 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	牛乳	○大豆の磯煮 ★たくあん和え ミニピーチゼリー	だい豆 こめ むぎ さとう ピーチゼリー こま こにんにゃく	ぎゅうにゅう だいす とりにく あぶらあげ てんぶら 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	牛乳	ふるさとくさんデー「水俣・芦北地域」 ○あおさのみぞ汁 ◆太刀魚フライ ★甘夏サラダ	じる 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	牛乳	○五目肉じゃが ★切り大根のごまツナサラダ	ごめ むぎ ジャガイモ さとう こにんにゃく 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	牛乳	○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 カシューなツツ	ぎゅうにゅう べーコン 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)	牛乳	○わかめスープ ★ナムル	こめ むぎ さとう こにんにゃく 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	牛乳	○中華スープ ◆魚とレバーの揚げがらめ チーズ	ちゅうか こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら カシューなツツ	ぎゅうにゅう レバー タラ チーズ	にんじん チングンサイ 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	牛乳	○具だくさんみぞ汁 ◆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	じゅうか こめ むぎ ジャガイモ はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	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	牛乳	○ハヤシルウ ★手切りボテサラダ ◆いりこ大豆	せんき こめ むぎ ジャガイモ さとう 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 だいす 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	牛乳	○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 だいす 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 パイン みかん	590 29.5
30	金	●麦ごはん	牛乳	○汁ビーフン ★なすのオイスター炒め ◆焼き餃子	じる こめ むぎ ビーフン さとう でんぶん 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 チングンサイ ねぎ ピーマントマト たまねぎ もやし しょうが なす にんにく	616 24.6

★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。

★5/1揚げパン・・・きなこ・黒糖が使われています。