

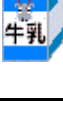










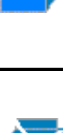






●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿・・・工夫してもりつけよう！

| 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） | |
| 2 | 月 | ●麦ごはん |  | ○かぼちゃのみそ汁 ◆いわしの梅煮 ★マカロニサラダ | こめ むぎ マカロニ ノエッグ マネース | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ だし（いりこ） いわしうめに ハム | かぼちゃ たまねぎ ねぎ コーン きゅうり にんじん | 654 26.2 |
| 3 | 火 | ●麦ごはん |  | ○カレー肉じゃが ★春雨のごま酢和え ◆ミニトマト 1つ | こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう はるさめ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご わかめ | しいたけ たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり ミニトマト | 638 23.7 |
| 4 | 水 | ●麦ごはん |  | ○とりだんご汁 ◆ししゃもフライ 1尾 ★かみかみチーズサラダ | こめ むぎ あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりだんご とうふ だし(こんぶ) ししゃもフライ だいず チーズ | にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり | 606 23.6 |
| 5 | 木 | コッペパン |  | ○小松菜のクリームスープ ◆オムレツ ★アスパラサラダ | コッペパン じゃがいも アーモンド さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく オムレツ | にんじん たまねぎ コーン こまつな しめじ アスパラガス きゅうり キャベツ | 572 23.8 |
| 6 | 金 | ●キムチごはん |  | ○チンゲンサイの中華スープ ◆とうふシューマイ 1つ ★こんにやくサラダ | こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ こんにやく | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふシューマイ ツナ | しょうが キムチ にんじん にら たまねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし レタス きゅうり コーン | 578 23.4 |
| 9 | 月 | ■麦ごはん |  | ○チキンカレー ★わかめとコーンのサラダ | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく わかめ | にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうがりんご きゅうり キャベツ コーン | 617 18.5 |
| 10 | 火 | ●麦ごはん |  | ○うおそうめん汁 ◆クロッケ ★野菜のうめマヨ和え | こめ むぎ コロッケ あぶら ノエッグ マネース さとう ごま | ぎゅうにゅう うおそうめん とりにく わかめ だし(こんぶ) かつおぶし | たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり うめ | 631 20.2 |
| 11 | 水 | ●麦ごはん |  | ○かきたまみそ汁 ◆あじナゲット 1つ ★大豆の磯煮 | こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら | ぎゅうにゅう たまご みそ だいず だし（いりこ） とりにく ちくわ わかめ てんぷら あじナゲット | たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう えだまめ | 625 26.1 |
| ふるさとくまさんデー 熊本市 | | | | ○タイピーエン ★ツナとレイシのサラダ マーシャルピーンズ （中央・広西小以外） | しょくパン あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら マーシャルピーンズ | ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか ツナ | しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ レイシ きゅうり もやし コーン | 691 29.2 |
| 13 | 金 | ●麦ごはん |  | ○ダブルマーボー ★もやしとピーマンのじゃこ和え ◆とうもろこし | こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ ちりめん | にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが にら きゅうり もやし ピーマン とうもろこし | 626 25.6 |
| 16 | 月 | ●麦ごはん |  | ○たまねぎのみそ汁 ◆ソースカツ ★小松菜と卵のサラダ | こめ むぎ あぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ だし（いりこ） トンカツ たまご | たまねぎ しめじ ねぎ こまつな キャベツ にんじん | 675 25.3 |
| 大阪万博☆大阪の味 | | | | ○沢煮椀 ◆いかねぎ焼き ★海藻サラダ | こめ むぎ こんにやく さとう あぶら はるさめ ごま | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく だし(こんぶ) こんぶ いかねぎやき かいそう ツナ | ごぼう しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン | 606 24.9 |
| 18 | 水 | ●麦ごはん |  | ○厚揚げのうまに ★切り干し大根のごまサラダ ひじきときくらげのふりかけ （ごはんの上に） | こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま ノエッグ マネース | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ ひじき | しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん だいこん きゅうり きくらげ しそ | 664 23.1 |
| 19 | 木 | 米粉パン |  | ■冷やし中華 ◆カレーガーリック豆 熊本県産トマトゼリー | こめこパン スパゲッティ さとう ごま ごまあぶら でんぷん あぶら トマトゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ハム ひよこまめ | レタス きゅうり にんじん もやし コーン きくらげ にんにく | 607 26.4 |
| 沖縄料理の紹介 | | | | ○もずくスープ ◆タコライスの具 ■レタス（ごはんの上に） | こめ むぎ でんぷん あぶら さとう | ぎゅうにゅう たまご かまぼこ もずく だいず ぎゅうにく ぶたにく チーズ | えのきたけ たまねぎ にんじん にんにく トマト レタス | 597 23.7 |
| 23 | 月 | ●わかめごはん |  | ○じゃがいものそぼろ煮 ★じゃこナッツサラダ | こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう カシューナッツ ごまあぶら | ぎゅうにゅう わかめ とりにく こうやどうふ ちぎりあげ ちりめん | たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり | 588 23.7 |
| 24 | 火 | ●麦ごはん |  | ○みそ汁 ◆ホキのピリッとジャン ★ひじきポテトサラダ | こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ノエッグ マネース | ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ だし（いりこ） ホキ ひじき ハム | なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん コーン | 686 25.8 |
| 25 | 水 | ●麦ごはん |  | ○親子煮 ◆ししゃものガーリック焼き 1尾 ★もやしの昆布和え | こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま ごまあぶら オリーブゆ | ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ ししゃも だし（かつお） こんぶ | しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく きゅうり もやし | 631 26.9 |
| 26 | 木 | カットコッペパン ●焼き立てパン （飯野小） |  | ○ミネストローネ ◆カレーミートピーンズ ★ミックス白玉 | コッペパン じゃがいも さとう しらたまもち ももゼリー ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ぶたにく | にんにく たまねぎ なす にんじん キャベツ こまつな トマトえだまめ みかん | 590 24 |
| 27 | 金 | ■麦ごはん |  | ○ワントンスープ ■肉キャベツの具 ミニみかんゼリー | こめ むぎ ワンタン さとう ごまあぶら みかんゼリー | ぎゅうにゅう つくね ぶたにく みそ | たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ たけのこ にら しょうが にんにく りんご | 617 22.3 |
| 30 | 月 | ●麦ごはん |  | ○夏のっぺ汁 ◆さばのソース煮 ★ささみと野菜のごま和え | こめ むぎ こんにやく さとう ごま | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ いりこ（だし） さば | にんじん とうがん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ | 622 28.1 |

★献立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。給食の有無については、各学校の行事をご確認ください。

★12日揚げパン：コッペパン、油、さとう、きな粉、黒糖 を使用します。