

## ●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	牛乳	○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 ソイエッジ マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそだし (いりこ) いわしゅめに 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	牛乳	○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 こんにゃく 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 うずらたまご 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	牛乳	○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 えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり	606 23.6
5	木	コッペパン	牛乳	○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 ジャガイも 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	牛乳	○チンゲンサイの中華スープ ◆とうふシューマイ 1つ ★こんにゃくサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ こんにゃく	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	牛乳	○チキンカレー ★わかめとコーンのサラダ	こめ むぎ ジャガイも 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	牛乳	○うおそうめん汁 ◆コロッケ ★野菜のうめマヨ和え	こめ むぎ コロッケ あぶら ソイエッジ マヨネーズ 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	牛乳	○かきたまみそ汁 ◆あじナゲット 1つ ★大豆の磯煮	こめ むぎ ジャガイも こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご みそだいす だし (いりこ) とりにく ちくわ わかめ てんぶら あじナゲット	たまねぎ えのきだけ 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								
12	木	食パン ■揚げパン 中央小・広西小	牛乳	○タイピーエン ★ツナとレイシのサラダ マーシャルピーナツ (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 マーシャルピーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご 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	牛乳	○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 でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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	牛乳	○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								
17	火	●かやくごはん	牛乳	○沢煮椀 ◆いかねぎ焼き ★海藻サラダ	こめ むぎ こんにゃく 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 えのきだけ きゅうり コーン	606 24.9
18	水	●麦ごはん	牛乳	○厚揚げのうまい ★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 ジャガイも こんにゃく さとう ごま ソイエッジ マヨネーズ	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	牛乳	■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 でんぶん 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								
20	金	■麦ごはん レタスとタコライスの具を のせてください	牛乳	○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 でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ もずく だいす ぎゅうにく ぶたにく チーズ	えのきだけ 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	牛乳	○じゃがいものそぼろ煮 ★じゃこナツツサラダ	こめ むぎ ジャガイも こんにゃく さとう カシューなツツ 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	牛乳	○みそ汁 ◆ホキのピリッピジャン ★ひじきポテトサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ソイエッジ マヨネーズ	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	牛乳	○親子煮 ◆ししゃものがーリック焼き 1尾 ★もやしの昆布和え	こめ むぎ ジャガイも さとう でんぶん 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)	牛乳	○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 ジャガイも 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 だいす 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	牛乳	○ワンタンスープ ■肉キヤベ丼の具 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	牛乳	○夏のじるべ汁 ◆さばのソース煮 ★ささみと野菜のごま和え	こめ むぎ こんにゃく 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、油、さとう、きな粉、黒糖 を使用します。