



日	曜	主食	牛乳	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	からだのちょうしをととのえる	
1	火	しょくパン		てづくりブル・パ・リ・ジャム サラダうどん えだまめととうふのメンチカツ	パン ジャム うどん あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	レタス きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト	670 22.8
2	水	ばすじカレー		かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	うまにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ かいそう きゅうり コーン	636 23.3
3	木	エッグサンド		ミートボールのトマトに	パン じゃがいも あぶら さとう	たまご ハム ぎゅうにゅう ミートボール ミックスビーンズ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ トマト	624 25.2
4	金	キムチごはん		とうがんのスープ いかたつぷりこぼん きりほしだいこんのナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう つくね とうふ いかたつぷりこぼん	キムチ にんじん にら とうがん しめじ ねぎ きりほしだいこん きゅうり	571 23.3
7	月	むぎごはん		いそに いりことナッツのかおりあえ もやしのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ピーナツ ねりごま ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あつあげ いりこ いりだいず	しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ あおのり もやし キャベツ きゅうり	687 26.6
8	火	アーモンドトースト		ポークビーンズ フルーツヨーグルト	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく パン だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト みかんかん パインかん ももかん	574 23.5
9	水	おやこどんぶり		みふねがわのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	とりにく たまご かまぼこ こおりとうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり みふねがわ	571 22.1
10	木	なめし		たまごスープ さかなのかりかりフライ たくあんあえ	こめ むぎ ごま じゃがいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご ホキ	こまつな たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン しめじ たくあん キャベツ きゅうり	654 20.6
11	金	むぎごはん		ホイコウロウ はるさめスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン はくさい ねぎ きくらげ	599 20.6
14	月	むぎごはん		タンタンふうはるさめスープ チンジャオロウスウ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン だけのこ	667 23.9
15	火	セルフバーガー		コーンスープ こんにゃくサラダ	パン あぶら じゃがいもこんにゃく ごま	ハンバーグ ぎゅうにゅう とりにく ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう レタス きゅうり	639 26.2
16	水	むぎごはん		なすのみそしる あまくざいおう 天草大王のからあげ キャベツのわかめあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いりこ とりにく わかめごはんのもと	なす たまねぎ ねぎ キャベツ	592 30.6
18	金	さつまいも ごはん		つぼんじる いわしのかんろに こまつなのゴマネーズあえ	こめ さつまいも さといも ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ いりこ いわし だしこんぶ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし こまつな はくさい	666 27.2
19	土	ゆかりごはん		けんちんじる ホキのてんたまあげ おかかあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキ だしこんぶ	ゆかり にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	612 21.9
24	木	しょくパン		やきそば レバーのナッツからめ	こめこパン さとう スパゲティ あぶら じゃがいも カシュナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ レバー	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ ピーマン	699 31.7
25	金	むぎごはん		しらたまじる ばにくとごぼうのしょうがに	こめ むぎ しらたまもち さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ばにく あぶらあげ ちぎりあげ だしこんぶ	にんじん だいこん こまつな しいたけ ごぼう たまねぎ いんげん しょうが	584 23.2
28	月	むぎごはん		カレーどうふ はるさめのごますあえ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	617 22.3
29	火	チリコンカンサンド		しるピーフン カリポリアーモンド	パン ピーフン あぶら アーモンド 水あめ	ぶたにく かまぼこ だいず ぎゅうにゅう	えだまめ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	617 29.4
30	水	むぎごはん		さつまじる ごぼうとナッツのカミカミサラダ なっとう	こめ むぎ さつまいも ピーナツ こんにゃく アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく いりこ いか なっとう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	654 23.8

☆献立は都合により変更する場合があります。

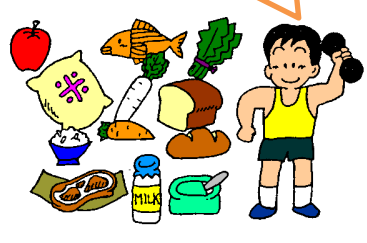
2日(水)の「馬すじカレー」の馬すじは御船町畜産物活用促進のため御船町から提供されます。

16日(水)の天草大王のからあげに使う天草大王は熊本県産地鶏肉活用促進の補助事業により提供されます。

赤・黄・緑の仲間の食べ物を組み合わせさせて食べよう

栄養バランスを考えて食べよう!

主食・主菜・副菜がそろっている学校給食は栄養バランスのとれた食事です。

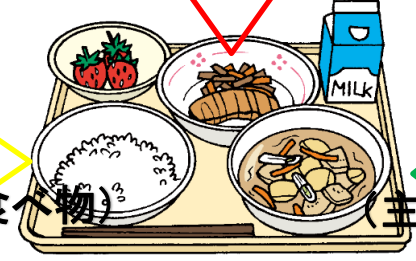


わたしたちの体は食べ物からできています。成長期の食生活は将来の健康のためにとっても大切です。食事は栄養のバランスを考えて好き嫌いなく食べましょ



主食 (主に黄色の食べ物)

主菜 (主に赤の食べ物)



副菜 (主に緑の食べ物)