



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質	
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやほねになる(赤)	からだのしょうしをととのえる(緑)		
1	げつ	麦ごはん		中華スープ 魚のねぎソース カリポリサラダ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ホキ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん にんにく しょうが きゅうり	613 25.8	
2	か	食パン		大豆とひき肉のトマト煮 ツナサラダ 焼き芋ブリュレ	しよくパン さとう あぶら バター グラニューとう さつまいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト キャベツ にんにく きゅうり コーン	680 26.0	
4	もく	麦ごはん		けんちん汁 干草焼 ごまじゃこあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし(いりこ) ちりめん ちくさやき	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	603 24.3	
5	きん	麦ごはん		肉と野菜の旨煮 かみかみ酢もの 手作りひじきふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さきいか てんぷら ひじき かつおぶし	にんじん れんこん たけのこ たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり ごぼう しそ	606 22.8	
8	げつ	おやすみです							
9	か	ミルクパン		芋天うどん 大根サラダ	ミルクパン さとう うどん アーモンド ノンエッグマヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ とりにく だし(いりこ) ハム	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ だいこん ブロッコリー	604 25.1	
10	すい	麦ごはん		豚汁 さばのソース煮 ほうれん草のごまあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし(いりこ) さば	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	643 28.2	
11	もく	食パン		鮭のクリーム煮 わかめと豆のサラダ 手作りブルーベリージャム	しよくパン さとう バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ わかめ しろいんげんまめ さけ ミックスビーンズ スキムミルク なまクリーム	はくさい しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり ブルーベリー レモン	628 28.2	
12	きん	馬肉ピラフ		きのこ卵のスープ ポテトサラダ	こめ むぎ バター でんぷん ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ばにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご チキンハム	たまねぎ ピーマン にんじん なめこ マッシュルーム しいたけ ねぎ にんにく えのきたけ きゅうり	637 25.6	
13	土	麦ごはん		マーボー豆腐 小松菜の中華あえ 焼き餃子(1ケ)	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ぎょうざ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく こまつな	651 27.3	
15	げつ	麦ごはん		豆腐チゲ きびなごのマリネ みかん	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら オリーブゆ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ きびなご	ごぼう はくさい はくさいキムチ にんじん にら しめじ たまねぎ ピーマン コーン みかん	678 27.0	
16	か	黒糖パン		豆とさつま芋の豆乳スープ ミックスサラダ ヨーグルト	こくとうパン さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ みそ チーズ とうにゅう ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり みかん	651 25.8	
17	すい	カレーライス		ポークカレーウ れんこんサラダ 福神漬	こめ むぎ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト りんご ぶくじんづけ きゅうり にんにく しょうが れんこん	675 21.6	
給食×図書 ~コラホメニュー~									
18	もく	麦ごはん		うずらの卵のすまし汁 鶏のピリ辛焼き 御船川のおかかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ わかめ とりにく かつおぶし だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ にんにく ほうれんそう	615 27.0	
19	きん	麦ごはん		武光公鍋 にんじんしりしり 納豆	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ だし(いりこ) ツナ なっとう	はくさい にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	641 26.7	
ふるさとくまさんデー ~菊池地域~									
22	げつ	麦ごはん		肉豆腐 切干大根の酢の物 大豆いりこ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ とりにく いりこ だいず	にんじん しいたけ しめじ ねぎ はくさい きりぼし だいこん きゅうり	616 28.8	
24	すい	麦ごはん		みそ汁 さんまの甘露煮 ひじきのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ だし(いりこ) さんまかんろに ひじき チキンハム	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり だいこん	632 24.5	
25	もく	いきなりあんぱん		手作り肉団子のスープ ブロッコリーサラダ	まるパン さつまいも さとう あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら	あずき ぎゅうにゅう とりにく ツナ	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい ブロッコリー	603 26.5	
26	きん	ハヤシライス(麦ごはん)		ハヤシルウ 海藻サラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ちりめん かいそう	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ にんにく きゅうり	647 22.2	
29	げつ	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 ゆず香あえ 手作り佃煮	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いりこ かつおぶし こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや はくさい きゅうり ゆず	617 23.6	
30	か	食パン		クリームスパゲティ レタスと揚げごぼうのサラダ マーシャルビーンズ	しよくパン スパゲティ あぶら マーシャルビーンズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん スキムミルク チーズ	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう ごぼう レタス きゅうり	649 22.7	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している御船町の馬肉を食べて応援しようと、御船町から毎月馬肉をいただきます。今月は12日(金)の「馬肉のピラフ」に使います。しっかり味わい、感謝して食べましょう。