

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーのもとになるもの	おもにからだを作るもとになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
27	火	○	麦ごはん	キーマカレー あんにくフルーツ	こめむぎきょうかまい あぶら カクテルゼリー あんにんゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ	たまねぎにんじん にんにく グリーンピース ビーマン なす もも みかん トマト しょうが	小 中	666 836	20 23.9
28	水	○	ミルクパン	ナポリタン なつみかんサラダ	パン スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ハム	たまねぎ ビーマン にんじん マッシュルーム なつみかん きゅうり キャベツ トマト	小 中	648 887	23.8 32.1
29	木	○	麦ごはん	中華丼の具 にんじんシューマイ パンサンデー	こめむぎきょうかまい でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじんシューマイ かまぼこ きんしたまご	コーン だけのこ きくらげ たまねぎ キャベツ もやし にんにく にんじん きゅうり ねぎ しょうが	小 中	611 819	21.3 26.8
30	金	○	麦ごはん	キャベツと肉団子のスープ ホキのキャロット焼き 黒糖大豆	こめむぎきょうかまい さとう ノンエッグ	ぎゅうにゅう チーズ だいす ホキ つくね	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけ パセリ	小 中	630 804	29.1 35.3
2	月	○	防災給食 わかめごはん	節そうめんのみそ汁 いわしのかほす煮 ストックサラダ	こめきょうかまい じゃがいも ふしそうめん ノンエッグ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ なんかんあげ いわしのかほすに ツナ みそ	コーン にんじん えのき ねぎ きりほしだいこん キャベツ たくあんづけ	小 中	660 848	26.6 32.5
3	火	○	新紙幣記念給食 麦ごはん	煮ほうとう 梅マヨサラダ 高菜そぼろ丼の具	こめむぎきょうかまい しくらめん ノンエッグ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう なんかんあげ ぶたにく ハム	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ にんにく かぼちゃ きゅうり うめ ブロッコリー カリフラワー たかな	小 中	644 821	22.8 27.1
4	水	○	食パン	ワンタンスープ Tandoriチキン イタリアンサラダ	パン アーモンド オリーブゆ ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカレモン	小 中	606 775	29 36.6
5	木	○	麦ごはん	マーボー豆腐 ぎょうざ 中華あえ	こめむぎきょうかまい でんぶん ごまあぶら あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう だいす きょうざ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ なら もやし しょうが キャベツ きゅうり にんにく なす	小 中	623 828	21.9 27.2
6	金	○	麦ごはん	クイティオスープ 鶏肉の和風マリネ コーンと枝豆のサラダ	こめむぎきょうかまい フォー ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	きくらげ なら たまねぎ スズキーニ キャベツ にんじん トマト にんにく パプリカ えだまめ コーン しょうが	小 中	707 900	26.7 32.4
9	月	○	麦ごはん	みそ汁 肉詰め信田 梅おかかあえ	こめむぎきょうかまい じゃがいも ふしそうめん さとう	ぎゅうにゅう とうふ なんかんあげ みそ しのだに わかめ かつおぶし	にんじん えのき ねぎ もやし キャベツ きゅうり うめ	小 中	624 770	22.8 26
10	火	○	麦ごはん	カレーうどん 野菜コロッケ ささみのさっぱりサラダ	こめむぎきょうかまい うどん コロッケ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく てんぷら かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きくらげ うめ	小 中	666 882	23 29
11	水	○	丸パン	タイビーエン 照り焼きパティ カラフルサラダ	パン ごまあぶら はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく てりやきパティ ちくわ うすらたまご	きくらげ キャベツ たまねぎ コーン にんじん ねぎ きゅうり しょうが ブロッコリー スズキーニ パプリカ	小 中	660 805	26.9 31.9
12	木	○	麦ごはん	冬瓜のそぼろ汁 メバルの塩麹焼き 切干大根の炒め煮	こめむぎきょうかまい ごまあぶら ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう マルルしおこうじゆき てんぷら ぶたにく ベーコン	とうがん しいたけ えのき にんじん きりほしだいこん いんげん ねぎ	小 中	589 756	26.1 31.8
13	金	○	麦ごはん	めかたま汁 豚キムチ丼の具 きゅうりのレモンあえ	こめむぎきょうかまい でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ めかぶ ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ キムチ きゅうり レモン	小 中	640 809	26.1 31.2
17	火	○	十五夜 麦ごはん	冬瓜とかぼちゃのみそ汁 うさぎがたハンバーグ カレー風味豆サラダ・お楽しみデザート	こめむぎきょうかまい ノンエッグ さとう デザート	ぎゅうにゅう みそ うさぎがたハンバーグ かいそう ひよこまめ なんかんあげ ツナ	とうがん かぼちゃ えのき ねぎ えだまめ にんじん コーン	小 中	666 867	23.8 29.6
18	水	○	コッペパン	コーンスープ チリコンカン マカロニサラダ	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう ノンエッグ	ぎゅうにゅう いんげん とうにゅう ぶたにく ウイナー ハム だいす	たまねぎ かぼちゃ にんにく コーン にんじん とまと きゅうり みかん パセリ	小 中	619 765	25.6 30.3
19	木	○	上益城の紹介 文楽めし	いちよう薬汁 ホキの天玉揚げ ビーマンの昆布あえ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こんぶ とうにゅう かまぼこ だいす なんかんあげ ホキのてんたまあげ	にんじん さんさい だいこん ごぼう ねぎ しいたけ えだまめ ビーマン しょうが	小 中	643 785	25.4 30.1
20	金	○	麦ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	こめむぎきょうかまい レモンゼリー カクテルゼリー	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく もも みかん りんご	小 中	672 845	21 25.1
24	火	○	麦ごはん	きのこのみそ汁 ホキの香味ソースかけ ぶるぶる寒天サラダ	こめむぎきょうかまい こむぎこ でんぶん ふしそうめん ごまあぶら あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ ホキ みそ ハム わかめ かんてん	たまねぎ しめじ えのき しいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	小 中	632 802	24.4 29.9
25	水	○	ミルクパン	ミネストローネ トマトオムレツ コーンサラダ	ミルクパン オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ハム トマトオムレツ	トマト にんじん たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり コーン にんにく	小 中	628 809	23.4 29.2
26	木	○	麦ごはん	里芋のそぼろ煮 大豆と豆腐のフライ 手作りふりかけ	こめむぎきょうかまい さといも でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうらふのフライ あつあげ いりこ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん だいこん	小 中	662 809	25.3 28.7
27	金	○	麦ごはん	わかめスープ ピピンパの具 ナムル	こめむぎきょうかまい ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく わかめ	たまねぎ えのき にんじん ねぎ こまつな もやし きゅうり にんにく しょうが	小 中	598 753	23.1 27.2
30	月	○	麦ごはん	鶏飯のスープ あじのハーブフライ 鶏飯の具	こめむぎきょうかまい さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あじハーブフライ のり たまご	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ えのき だいこんづけ	小 中	630 804	27.5 33.2

\* 物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。