



【お知らせ①】 食物アレルギー または 個別対応 が必要な食材や料理は、**赤色の文字**で表示しています。

【お知らせ②】 4月から、献立表のデザインが変わりました。献立表で、食器を確認しながら 盛りつけをしてみましょう。

●茶わん

◎お皿

■カレー皿

※食器は3種類あります。



日にち	曜日	主食(ご飯またはパン)	牛乳	おかず	材料		
					熱や力のもとになる(黄)	血や肉、骨のもとになる(赤)	体の調子を整える(緑)
7	木	■キーマカレーライス		●グリーンエッグサラダ	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ふたにく だいず たまご	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 ブロッコリー きゅうり キャベツ
8	金	カットコッペパン		●ABCスープ ◎チリコンカン ●フルーツヨーグルト	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん こまつな ピーマン にんにく トマト もも パイン みかん バナナ
11	月	●麦ごはん		●豆腐のみそ汁 ◎さばのソース煮 ◎野菜の梅マヨ和え	こめ おぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ だし(いりこ) さば かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ うめ
12	火	●ピースそばろごはん		●魚そうめん汁 ◎春巻き ◎ピーマンの昆布和え	こめ おぎ さとう こむぎこ こめこ でんぷん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ うおそうめん わかめ だし(かつお・こんぶ) ふたにく こんぶ	グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ パプリカ キャベツ もやし
13	水	●麦ごはん		●親子煮 ◎切干大根のごまツナサラダ ◎ししゃものカレーガーリック焼き	こめ おぎ じゃがいも でんぷん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ ツナ ししゃも	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんにく
14	木	●麦ごはん		●ダブルマポー ◎ささみと野菜のごま和え	こめ おぎ はるさめ でんぷん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいず みそ とりにく	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ
15	金	かみましきのうまかもん 〜すいか〜 カットコッペパン		●大豆と鶏肉のトマト煮 ◎ツナサンドの具 ◎すいか	パン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく ツナ チーズ	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト にんにく キャベツ きゅうり すいか
18	月	●麦ごはん		●汁ピーフン ◎焼肉風炒め ◎ミニトマト	こめ おぎ ピーフン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが キャベツ ピーマン りんご ミニトマト
19	火	●麦ごはん		●ぶたじゃが ◎春雨のマヨネーズ和え 一食のり	こめ おぎ こんにやく じゃがいも さとう はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ ちぎりあげ のり	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり きくらげ
20	水	●麦ごはん		●キムチ豚汁 ◎シラフライ ◎小松菜彩りサラダ	こめ おぎ じゃがいも こんにやく こむぎこ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とうふ みそ だし(いりこ) しいら たまご	はくさいキムチ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが こまつな もやし
21	木	■ピビンバ (麦ごはん・お肉・ナムル)		●三色つみれスープ	こめ おぎ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう すりみ とうふ ふたにく みそ ムース	にんじん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ほうれんそう ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし
22	金	パインパン		■ミートソーススパゲティ ●人参サラダ	パインパン スパゲティ さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん しめじ なす パセリ にんにく トマト コーン にんじん きゅうり
25	月	■ハヤシライス		●ポテトサラダ	こめ おぎ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく しろいんげんまめ ハム	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム にんにく トマト きゅうり
26	火	●わかめごはん		●トックのスープ ◎ししゃもフライ ◎竹輪のマヨサラダ	こめ おぎ とつく こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご ししゃも ちくわ	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり
27	水	ふるさとくまさんデー 〜水俣・声北地域〜 ●麦ごはん		●あおさのみそ汁 ◎太刀魚フライ ◎甘夏サラダ	こめ おぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あおさ とうふ だし(いりこ) みそ たちうお ハム	たまねぎ にんじん ねぎ あまなつみかん きゅうり キャベツ
28	木	●麦ごはん		●家常豆腐 ◎こんにやくサラダ	こめ おぎ さとう でんぷん こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ みそ ツナ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ レタス きゅうり
29	金	ミルクパン		●野菜スープ ◎ほうれんそうオムレツ ◎マカロニサラダ	パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィナー たまご ハム	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こまつな ほうれんそう コーン きゅうり

★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。給食の実施については、各学校の行事をご確認ください。