

【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】 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)
1	月	■スタミナ丼		●パプリカポテトサラダ レモンゼリー	こめ むぎ はるさめ ごま でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	にら にんじん もやし たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり スナップえんどう
2	火	●麦ごはん		●肉うどん ◎炒り大豆のサラダ ●手作り佃煮(ご飯の上に)	こめ むぎ うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ かつおぶし こんぶ だいず チーズ	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン
6/6 「梅の日」献立							
3	水	●カリカリ梅ごはん		●具だくさんみそ汁 ◎ししゃもフリッター ◎ごま和え	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ だし(いりこ) ししゃも	うめぼし しそ たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり キャベツ
「歯と口の健康週間」献立							
4	木	●麦ごはん		●じゃがいもと厚揚げのうま煮 ◎かみかみ酢の物 ◎厚焼き玉子	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ささいか たまご	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり
5	金	カット丸パン		●コーンスープ ◎白身魚フライ ◎食タルタルソース ◎キャベツのマスタードサラダ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう カシューナッツ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク チーズ ホキ トリ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり
8	月	●麦ごはん		◎五目肉じゃが ◎もやしとツナの中華和え	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ うずらたまご あつあげ ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ もやし きくらげ きゅうり
かみましきのうまかもん ～とうもろこし～							
9	火	●麦ごはん		◎わかめスープ ◎なすのオイスター炒め ◎とうもろこし	こめ むぎ ごまあぶら パンこ てんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう とり わかめ とうふ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にら えのきたけ なす にんにく しょうが とうもろこし
10	水	■チキンカレーライス		◎海藻サラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とり ひよこめ かいそう ツナ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご きゅうり ミニトマト コーン
6/11 「入梅」献立							
11	木	●麦ごはん		●豚汁 ◎いわしの梅煮 ◎春雨のマヨネーズ和え	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だし(いりこ) とうふ いわし ツナ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが うめ きくらげ きゅうり
12	金	◎揚げパン		■スパゲティボリタン ●グリーンエッグサラダ	パン こどう スパゲティ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう きなこ とり ウインナー たまご	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ
15	月	■ホイコーロー丼		◎ワンタンスープ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら パンこ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にら しめじ しょうが にんにく チンゲンサイ きくらげ
16	火	●麦ごはん		●かぼちゃのみそ汁 ◎さばのごま焼き ◎磯和え	こめ むぎ ごま さとう	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 のり	かぼちゃ にんじん ねぎ こまつな もやし
17	水	ミルクパン		●ボークビーンズ ◎ごぼうサラダ ◎メロン	パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト ごぼう きゅうり メロン
18	木	●麦ごはん		●ジュリエヌスープ ◎ハンバーグ ◎ひじきポテトサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ひじき ハム	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こまつな きゅうり コーン
ふるさとくまさんデー ～熊本～							
19	金	食パン マールビーク		●タイビーエン ◎焼き餃子 ◎れんこんサラダ	パン はるさめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご とりにく かつおぶし マールビーク	キャベツ にんじん たまねぎ にら きくらげ ねぎ しょうが にんにく れんこん きゅうり
22	月	●麦ごはん		◎トクのスープ ◎魚のピリッとジャン ◎おかか和え	こめ むぎ あぶら とつく てんぶん さとう	ぎゅうにゅう とり たまご ホキ かつおぶし	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ にら にんにく しょうが アスパラガス きゅうり もやし
23	火	●えだまめごはん		●じゃがいものそば煮 ◎小松菜のごま和え	こめ むぎ じゃがいも こんにやく てんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく こうどうふ ちぎりあげ	えだまめ たまねぎ にんじん いんげん しいたけ こまつな きゅうり キャベツ
24	水	●麦ごはん		●なすのみそ汁 ◎チンジャオロース ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら さとう てんぶん	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ だし(いりこ) ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ なす ねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ ピーマン パプリカ
25	木	■ハヤシライス		●千切りポテトサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ハム	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース トマト にんにく きゅうり きくらげ
26	金	ミニミルクパン		●冷やし中華 ◎いわしのカリカリフライ ◎えだまめ	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも てんぶん こめ	ぎゅうにゅう ハム いわし	レタス きゅうり にんじん もやし コーン きくらげ えだまめ
29	月	●麦ごはん		●にら玉スープ ◎ソースレバーカツ ◎ちりめんマヨサラダ	こめ むぎ てんぶん さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご レバー ちりめん	にんじん たまねぎ にら きくらげ キャベツ きゅうり
30	火	●麦ごはん		●ダブルマールボー ◎野菜のゆかり和え ◎きなこナッツ	こめ むぎ はるさめ くらげとう てんぶん ごまあぶら ごま アーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ きなこ	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 もやし しそ

★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、給食の実施については、各学校の行事をご確認ください。