



今月の目標 食物にはたらしきがあることを知り、何でも食べよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
					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		
2	げつ	★ポーク カレーライス		フルーツヨーグルト	こめ おぎ さとう じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん おうとうかん パナナ にんにく しょうが えだまめ パインかん りんご ブロッコリーみかんかん でこぼんかん	713	20.4
3	か	ミルクパン		とうがんとにくだんごのスープ ストックサラダ	パン あぶら オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう つくね まぐろフレーク わかめ	とうがん こまつな たまねぎ にんじん きくらげ とうもろこし きりぼしだいこん たくあん ねぎ	587	24.7
4	すい	むぎごはん		さんまおかか オクラのごまあえ あおさのみそしる	こめ おぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ あおさ みそ にぼし	オクラ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	624	23.1
5	もく	しょくパン		とうにゅうのシチュー かいそうサラダ マーシャルビーンズ	パン じゃがいも あぶら こめこ ごま サラダゆ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう みそ かいそう かにふうみかまぼこ	たまねぎ にんじん いんげん しめじ キャベツ きゅうり	621	25.9
6	きん	むぎごはん		キムチにくじゃが になます	こめ おぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ ニラ キムチ だいこん しいたけ	691	24.2
9	げつ	むぎごはん		さかなのバーベキューソース ゴーヤのつくだに ワンタンスープ	こめ おぎ さとう ごま ワンタン	ぎゅうにゅう さかなきりみ ちりめん かつおぶし ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく ゴーヤ にんじん ニラ きくらげ たまねぎ キャベツ	602	25.6
10	か	こくとうパン		とりにくのトマトに パリパリれんこんサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう ごま オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ハム	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマト パセリ きゅうり にんにく れんこん キャベツ	605	23.5
11	すい	むぎごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの とうふのごもくスープ	こめ おぎ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あつあげ とうふ ベーコン	にんじん ごぼう いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ	616	23.7
12	もく	ミルクパン		スパゲティナポリタン マセドアンサラダ	パン スパゲティー さとう オリーブあぶら マーガリン じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく きゅうり エリンギ	674	23.1
13	きん	まーぼーなすどん		ナムル	こめ おぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ にら にんじん きゅうり	639	24.2
16	げつ	敬老の日							
17	か	十五夜 こめこいり にんじんパン		★タイピーエン ブロッコリーのがーリックソテー おつきみだんご	パン はるさめ あぶら マーガリン オリーブあぶら おつきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご いか えび まぐろフレーク	たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ キャベツ にんにく ブロッコリー	600	28.0
18	すい	むぎごはん		ほいこーろー わかめスープ	こめ おぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ わかめ かまぼこ とうふ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん たけのこ ねぎ	624	25.7
19	もく	セルフチリコン カンサンド		あきやさいコンソメスープ ムース	パン さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ムース	たまねぎ にんにく れんこん グリーンピース パセリ しいたけ	590	24.7
20	きん	食育の日「人吉・球磨」 くりごはん		さばのしおやき なし つぼんしる	こめ おぎ あぶら こんにやく さといも くり	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ にぼし かつおぶし	なし だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	649	27.2
23	げつ	振りかえきゅうじつ 振替休日							
24	か	セルフフィッシュ バーガー		コーンポタージュ やさいゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう さかなフライ ベーコン	レタス たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	607	22.1
25	すい	むぎごはん		がんものうまに みそだごじる	こめ おぎ さとう あぶら こおぎこ	ぎゅうにゅう とりにく がんも ぶたにく みそ あぶらあげ にぼし	だいこん たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ねぎ しいたけ ごぼう こまつな	704	26.8
26	もく	のりとチーズ トースト		★ひやしちゅうか みかん	パン マヨネーズ ごまあぶら ラーメンめん	ぎゅうにゅう のり チーズ ハム たまご	キャベツ きゅうり にんじん もやし みかん	666	25.4
27	きん	★ハヤシライス		カルシウムサラダ	こめ おぎ マーガリン ハヤシルウ デミグラスソース ピーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	667	20.8
30	げつ	むぎごはん		ジヤ・チャン・ドウフ とりにくとトマトの ちゅうかあえ	こめ おぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ トマト きゅうり しょうが	658	28.8

※今月の給食回数は19回です。

※★のメニューは、6月に実施したラッキーにんじん給食のリクエストです。

※献立は、都合により変更することがあります。