

ひょう	ひょう	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		だし
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
4	か	むぎごはん		だいすとうとうふのフライ さわにわん ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ ぎょにくすりみ だいす あおさ ぶたにく ちくわ	こめ むぎ あぶら ごま さとう パンこめこ はるさめ	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう えのき きぬさや キャベツ きゅうり	659 776	22.8 26.0	かつお
5	すい	ミルクパン		きつねうどん こうみあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ わかめ かつおぶし	ミルクパン さとう うどんめん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり つぼづけ	602 783	25.0 32.0	かつお こんぶ
6	もく	むぎごはん		ほうれんそうオムレツ ハヤシルー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく グリンピース <small>わかめ くわがめ あかかえでのり いとかんてん</small>	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま	ほうれんそう たまねぎ にんじん しいたけ コーン きゅうり キャベツ	676 853	21.5 26.5	
いい歯の日こんだて										
7	きん	むぎごはん		れんこんのはさみあげ ぐだくさんみそじる カミカミあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ さきいか	こめ むぎ パンこ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん しめじ こねぎ だいこん きゅうり	668 791	27.6 32.2	いりこ
10	げつ	むぎごはん		さばしょうがに ぶたじる はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも こんにゃく はるさめ	しょうが はくさい だいこん ごぼう にんじん こねぎ きゅうり	642 787	25.9 31.7	いりこ
11	か	むぎごはん		あつやきたまご のっぺいじる ごもくさんびら	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにゃく しらたき ごまあぶら ごま	にんじん だいこん しいたけ こねぎ ごぼう	635 758	25.6 29.8	いりこ
世界の料理:ベルギー										
12	すい	まるパン		ワ－テルゾーイ リエ－ジュふうサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	パン こむぎこ パター あぶら じゃがいも チョコプリン	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ いんげん	614 730	26.9 32.2	
13	もく	むぎごはん		さけのしおやき ごじる わふうサラダ	ぎゅうにゅう さけ だいす あぶらあげ わかめ ツナ	こめ むぎ こんにゃく さつまいも ごま ごまあぶら さとう	もやし にんじん ごぼう こねぎ きゅうり キャベツ	655 805	31.7 38.3	いりこ
14	きん	むぎごはん		きびなごフライ (小2中3) きのこけんちんじる きりほしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう きびなご とりにく あつあげ ちりめん	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ こめこ あぶら さといも ごまあぶら ごま	しょうが しめじ たまねぎ にんじん こねぎ きりほしだいこん キャベツ きゅうり	589 732	22.4 27.7	いりこ
17	げつ	むぎごはん		いわしおかか みそけんちんじる こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく とうふ ベーコン	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく さといも ごま	だいこん にんじん こねぎ こまつな もやし	692 851	27.8 33.6	いりこ
ふるさとくまさんデー:玉名の味										
18	か	なんかんあげどん		もずくのすましじる サラたまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ たまご ちくわ もずく とうふ	こめ むぎ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ えのき きゅうり キャベツ	661 816	25.6 30.9	かつお こんぶ
共通メニュー:切干ナポリタン										
19	すい	ミルクパン		ウインナー (小1中2) やさいとまめのスープ きりほしナポリタン	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン だいす ツナ	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きりほしだいこん エリンギ	606 753	23.5 28.4	
20	もく	むぎごはん		おでん はくさいとツナのごまネ－スあえ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご さつまあげ がんもどき こんぶ ツナ なっとう	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごま	だいこん にんじん はくさい コーン	737 898	31.0 36.7	こんぶ
21	きん	むぎごはん		ぎょうざ (小1中2) マーボーとうふ もやしとあおなのナムル	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいす グリンピース	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツにら たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ もやし こまつな	679 848	25.4 31.0	
25	か	いもごはん		ちくさやき わかめととうふのみそじる れんこんサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく チーズ わかめ とうふ ツナ	こめ さつまいも さとう あぶら	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう こねぎ れんこん きゅうり	641 811	22.4 27.7	いりこ
26	すい	あげパン		てりやきチキン やさいスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウインナー	パン あぶら さとう	だいこん はくさい にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり コーン	602 757	24.9 30.4	
27	もく	むぎごはん		チキンガレット (小1中2) カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす グリンピース ヨーグルト	こめ むぎ パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく りんご みかん パイン もも パナナ	764 987	23.2 30.5	
28	きん	むぎごはん		ターサイパオズ キムチのピリからスープ いりこナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき とうふ いりこ だいす	こめ むぎ かたくりこ パンこ さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶらアーモンド	キャベツ たまねぎ しょうが はくさいキムチ にんじん はくさい しめじ こねぎ にんにく	699 848	28.3 33.9	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

た もの せいさん かか ひと かんしゃ た
食べ物や生産に関わる人に感謝して食べよう

今月の芥北産

こめ きゅうり こねぎ さつまいも