

【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 盛りつけをしてみてください。

●茶わん

◎お皿

■カレー皿

※食器は3種類あります。

日	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	牛乳	●バリバリポテトサラダ レモンゼリー	こめ おぎ 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 スナッパえんどう
2	火	●麦ごはん	牛乳	●肉うどん ◎炒り大豆のサラダ ●手作り佃煮(ご飯の上に)	こめ おぎ 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
3	水	6 6 「種の日」献立 ●カリカリ梅ごはん	牛乳	●具だくさんみそ汁 ◎ししゃもフリッター ◎ごま和え	こめ おぎ じゃがいも 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
4	木	「歯と口の健康週間」献立 ●麦ごはん	牛乳	●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 おぎ じゃがいも ごんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さきいか 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	牛乳	●コーンスープ ◎白身魚フライ 一食タルタルソース ◎キャベツのマスタードサラダ	パン ごまごこ 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 とりにく	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	牛乳	◎五目肉じゃが ◎もやしとツナの中華和え	こめ おぎ じゃがいも ごんにやく 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
9	火	かみまし舌のうまかまん ～どうもろこし～ ●麦ごはん	牛乳	◎わかめスープ ◎なすのオイスター炒め ◎どうもろこし	こめ おぎ ごまあぶら パンこ でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ どうぶ 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 どうもろこし
10	水	■チキンカレーライス	牛乳	◎海軍サラダ	こめ おぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ 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
11	木	6 11 「入梅」献立 ●麦ごはん	牛乳	●豚汁 ◎いわしの梅煮 ◎香煎のマヨネーズ和え	こめ おぎ さいも ごんにやく 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) どうぶ 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	牛乳	●スバゲティボリタン ◎グリーンエッグサラダ	パン こどう スバゲティ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウインナー たまご	たまねぎ にんじん ビーマン 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	牛乳	◎ワンタンスープ	こめ おぎ 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 ビーマン 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	牛乳	●かぼちゃのみそ汁 ◎さばのごま焼き ◎磯和え	こめ おぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ どうぶ 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	牛乳	●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	牛乳	◎ジュリエンススープ ◎ハンバーグ ◎ひじきポテトサラダ	こめ おぎ 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
19	金	心るさくくまさんデー ～熊本市～ 食パン マーシャルビーンズ	牛乳	◎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 こまごこ 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 マーシャルビーンズ	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	牛乳	◎トックのスープ ◎魚のピリッとジャン ◎おかか和え	こめ おぎ あぶら とっく でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく 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	牛乳	◎じゃがいものそぼろ煮 ◎小松菜のごま和え	こめ おぎ じゃがいも ごんにやく でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく こうやどうぶ 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	牛乳	◎なすのみそ汁 ◎チンジャオロース ヨーグルト	こめ おぎ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ どうぶ 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 ビーマン パプリカ
25	木	■ハヤシライス	牛乳	◎千切りポテトサラダ	こめ おぎ 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	牛乳	◎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 ごまあぶら じゃがいも でんぶん こめこ	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	牛乳	◎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 おぎ でんぶん さとう あぶら こまごこ 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	牛乳	◎ダブルマーボー ◎野菜のゆかり和え ◎きなきなッツ	こめ おぎ はるさめ くらざとう でんぶん 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 どうぶ 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、可内統一のものです。給食の実施については、各学校の行事をご確認ください。