



【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		
					酸や力のもとになる(黄)	血や肉、骨のもとになる(赤)	体の調子を整える(緑)
上荻城のうまかもん ～にら～							
1	水	●麦ごはん	牛乳	●豆腐のみそ汁 ◎魚のにらソースかけ ◎切干大根のごまツナサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ だし(いりこ) みそ ホキ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ にら にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり
2	木	●麦ごはん	牛乳	◎ふたじゃが ●もずくの酢の物	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ もずく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり
3	金	ミルクパン	牛乳	●小松菜のクリームスープ ◎トマトミートオムレツ ◎アーモンド和え	パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ ごまつな トマト きゅうり アスパラガス もやし
6	月	●麦ごはん	牛乳	◎じゃがいものそぼろ煮 ◎ごま酢和え ●ちりめんナッツ (ご飯の上に)	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう でんぶん ごま ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 ちぎりあげ ちりめん	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ もやし きゅうり
七夕献立							
7	火	●麦ごはん	牛乳	●魚そうめん汁 ◎いわしの生煮え ◎炒り大豆のサラダ 七夕ゼリー	こめ むぎ さとう あぶら たなばたゼリー (パンあじ)	ぎゅうにゅう うおそうめん とうふ わかめ いわし だし(かつおぶし こんぶ) だいず チーズ	おくら たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン
8	水	■夏野菜カレー (麦ごはん・カレールウ)	牛乳	◎ゴーヤのツナ和え 一食アーモンド	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ かつおぶし	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ スズキー二 なす トマト にんにく しょうが りんご ゴーヤ キャベツ
9	木	●麦ごはん	牛乳	◎短のっぺ汁 ◎コロケ ◎春雨のマヨネーズ和え	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも パンこ ごむぎこ はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ だし(こんぶ) ぎゅうにく ツナ	にんじん とうがん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり きくらげ
10	金	カットコッペパン (セルフエッグサンド)	牛乳	●ボークビーンズ ●エッグサラダ ◎ハイン	パン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく きゅうり キャベツ ハイン
13	月	●麦ごはん	牛乳	●豚汁 ●摩訶菩提子 ◎ささみと野菜のごま和え	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だし(いりこ) たまご とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ
ふるさとくまさんデー ～天草地域～							
14	火	●たこめし	牛乳	◎押し餅 ●きびなごカリフライ ◎野菜のゆかり和え	こめ むぎ さとう あぶら ごむぎこ こめこ じゃがいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ あぶらあげ だし(いりこ) きびなご	にんじん ごぼう えだまめ だいこん しいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし しそ
15	水	●麦ごはん	牛乳	●ワタンスープ ◎チャプチェ ◎焼き餃子	こめ むぎ ワタン パンこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま ごむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にら チンゲンサイ きくらげ にんにく ピーマン エリンギ キャベツ しょうが
16	木	●麦ごはん	牛乳	●麻婆豆腐 ◎こんにゃくサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ ツナ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが にんにく レタス きゅうり
17	金	カット丸パン (セルフフィッシュバー ガー)	牛乳	●ブラウンスープ ◎ホキフライ 一食タルタルソース ◎せん切りキャベツ	パン じゃがいも バター あぶら パンこ ごむぎこ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ホキ	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース にんにく
夏休み							
8 28	金	カット丸パン (セルフバーガー)	牛乳	●ABCスープ ◎ハンバーグ ◎コールスローサラダ ミニピーチゼリー	パン じゃがいも あぶら アルファベットマカロニ さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ きゅうり
831(やさいの日)							
8 31	月	■ピビンバ (麦ごはん・お肉・ナムル)	牛乳	●お野菜つみれスープ	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう すりみ とうふ ぶたにく みそ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ごまつな もやし

★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。