



【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 盛りつけをしましょう。

●茶碗

◎お皿

■カレー皿

※食器は3種類あります。

日	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	木	●麦ごはん		牛乳	●さといものみそ汁 ◎いわしの生煮え ◎春雨のマヨネーズ和え	こめ おぎ さといも はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ どうふ だし(いりこ) みそ いわし ツナ	たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり にんじん きくらげ
2	金	パン	●麦ごはん	牛乳	■ ごまサラダうどん ◎春巻き ◎えだまめ	パン うどん こめごこ こめこ はるさめ だんご あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ぶたにく	パイン レタス きゅうり にんじん トマト コーン たまねぎ キャベツ しいたけ えだまめ
5	月	●麦ごはん		牛乳	◎ダブルマヨ ◎もやしとツナのナムル ◎菜	こめ おぎ はるさめ だんご ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく 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 もやし きゅうり なし
6	火	●麦ごはん	ふるさとくまさんデー 人吉・球磨	牛乳	◎つばな汁 ◎焼きそば ◎きくらげの酢の物	こめ おぎ くり さといも こんにゃく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ どうふ さば だし(こんぶ いりこ)	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり きくらげ
7	水	●麦ごはん	「長崎くんち」 長崎献立	牛乳	◎さらさ汁 ◎シイラフライ ◎浦上そば ミニみかんゼリー	こめ おぎ さとう こんにゃく あぶら こめごこ パンこ みかんゼリー	ぎゅうにゅう どうふ ちくわ かまぼこ みそ だし(いりこ) ぶたにく てんぷら シイラ	だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん もやし いんげん
8	木	●麦ごはん		牛乳	◎ぶたじゃが ◎ししゃもフライ ◎昆布和え	こめ おぎ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら ばんこ てんぷら こめごこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ ししゃも こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし きゅうり
9	金	食パン ブルーベリージャム	目の愛護デー献立	牛乳	◎にんじんポタージュ ◎ほうれんそうオムレツ ◎ランドルト環サラダ	パン あぶら こめごこ さとう ノンエッグマヨネーズ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ スキムミルク ちくわ たまご	たまねぎ にんじん しめじ パセリ レタス きゅうり にんにく コーン ほうれんそう
13	火	●麦ごはん		牛乳	◎鹹子煮 ◎れんこんのごまマヨサラダ ◎金時豆の甘露	こめ おぎ じゃがいも さとう てんぷら ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ だし(かつお) ツナ きんときまめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり
14	水	●麦ごはん		牛乳	◎豚汁 ◎鮭の南蛮漬け	こめ おぎ さといも こんにゃく あぶら てんぷら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ だし(いりこ) さけ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ パプリカ
15	木	●麦ごはん		牛乳	◎カレー肉じゃが ◎ごま酢和え ◎ひじきときくらげのふりかけ (ご飯の上に)	こめ おぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし きゅうり きくらげ しそ
16	金	米粉パン		牛乳	◎厚揚げのミートソース煮 ◎ポテトサラダ ◎食アーモンド	パン てんぷら あぶら さとう じゃがいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ えだまめ トマト きゅうり
19	月	●麦ごはん	かみまききのうまかもん ～さつまいも～	牛乳	◎さつまい ◎厚焼き玉子 ◎切干大根のサラダ	こめ おぎ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく どうふ みそ たまご だし(いりこ) ツナ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ きりばしだいこん きゅうり
20	火	●麦ごはん		牛乳	◎さといもと厚揚げのうま煮 ◎ししゃものカレーガーリック焼き ◎小松菜のごま和え	こめ おぎ あぶら こんにゃく さといも オリーブゆ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ししゃも	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん にんにく こまつな きゅうり キャベツ
21	水	●麦ごはん	味の旅 ～ブラジル編～	牛乳	◎ピカジーニョ ◎ハムとみかんのマリネ ◎あじナゲット	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう こめごこ てんぷら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム あじ すけどうだら	たまねぎ にんじん トマト にんにく みかん きゅうり レタス
22	木	●麦ごはん		牛乳	◎白玉のっぺ汁 ◎魚のにらソースがけ ◎ゆかり和え お茶目な大豆	こめ おぎ しらたま さといも こんにゃく てんぷら あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だし(かつお こんぶ) ホキ だいず	だいこん にんじん ねぎ ごぼう にら きゅうり にんにく しょうが キャベツ もやし しそ
23	金	ミルクパン		牛乳	◎ポトフ ◎ペンネアラビアータ ◎きなことナッツ	パン あぶら じゃがいも ペンネ こくとう アーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいず きなこと	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな にんにく トマト
26	月	●麦ごはん		牛乳	◎中華たまごスープ ◎魚とポテトのナッツがらめ ◎柿	こめ おぎ ごまあぶら だんご じゃがいも あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ホキ	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きくらげ かき
27	火	●麦ごはん	読書週間 おはなし給食 「おおきなかぶ」	牛乳	◎かぶのスープ ◎魚の香辛焼き ◎豆とれんこんのサラダ	こめ おぎ あぶら ごま さとう オリーブゆ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいず おおおくまめ きんときまめ さば	たまねぎ にんじん かぶ しめじ れんこん きゅうり バジル パセリ にんにく
28	水	●麦ごはん		牛乳	◎ジャーチャン豆腐 ◎焼き餃子 ◎手切りポテトサラダ	こめ おぎ だんご あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら こめごこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが しいたけ ねぎ きゅうり きくらげ キャベツ にら
29	木	■チキンカツカレー (麦ごはん・カレーウ・チキンカツ)		牛乳	◎フルーツミックス	こめ おぎ じゃがいも あぶら こめごこ パンこ レモンゼリー	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ トマト えだまめ りんご にんにく しょうが もも パイン みかん
30	金	ソフトフランスパン	ハロウィン献立	牛乳	◎パンキンチュー ◎ハンバーグ ◎ひじきと小松菜のサラダ ハロウィンミニゼリー	パン あぶら アーモンド さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ぶたにく ひじき	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー こまつな キャベツ

★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。