

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 ……工夫してもりつけよう！

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
2	げつ	●しそひじきごはん 端午の節句 ～かしわもち～		○つみれ汁 ★白身魚とレバーの揚げがらめ かしわもち	こめ むぎ カシュナッツ あぶら さとう かしわもち	ぎゅうにゅう つみれ ホキ とうふ とりレバー ひじき だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ えだまめ しそ	706 33.2
6	きん	●麦ごはん		○豚汁 ◆干草焼 ★即席漬	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく ちくさやき だし(いりこ)	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ごぼう きゃべつ しょうが きゅうり	568 22.1
9	げつ	●麦ごはん		○カレー肉じゃが ★マロニーの酢の物 ◆抹茶ピーンズ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら マロニー ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご わかめ ハム だいず	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ もやし きゅうり まっちゃ	654 26.0
10	か	ひのくにパン		○ミネストローネ ◆オムレツ ★サラ玉サラダ みかん果汁(津森・中央)	ひのくにパン じゃがいも マカロニ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ オムレツ	たまねぎ にんじん こまつな トマト きゅうり きゃべつ にんにく みかんかじゅう	597 21.0
11	すい	●麦ごはん		○マーボー春雨 ◆いわしカリカリフライ(1尾) ★キャベツの中華和え	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしカリカリフライ みそ	しいたけ たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく きゃべつ	619 21.7
12	もく	ミニコッペパン		■やきそば ★ピーンズサラダ ◆甘蜜ソース	コッペパン さとう スパゲティ でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう いか あおのり ぶたにく かまぼこ ミックスピーンズ チーズ	きゃべつ たまねぎ もやし ねぎ にんじん えだまめ コーン きゅうり あまなつ みかんかじゅう	614 25.7
13	きん	■麦ごはん		○ハヤシルウ ★カシュナッツサラダ ひとくちももゼリー	こめ むぎ あぶら オリーブゆ カシュナッツ さとう ももゼリー	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ えだまめ マッシュルーム トマト レタス きゅうり	637 21.8
16	げつ	●麦ごはん		○豆腐のみそ汁 ◆白身 魚の香味ソースかけ ★五色和え	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ホキ みそ だし(いりこ)	えのきたけ たまねぎ ねぎ コーン にんじん きくらげ にんにく しょうが きゅうり もやし	586 24.1
17	か	ミニ黒糖パン ■揚げパン(中央)		○タイピーエン ★ごぼうサラダ ◆すいか	こくとうパン さとう はるさめ ごまあぶら あぶら ふるさとくまさんデー 益城町のすいか	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらのたまご ツナ	きゃべつ にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ ごぼう きゅうり にんにく しょうが すいか	578 25.4
18	すい	■麦ごはん ■ピビンバの肉		○わかめスープ ★ナムル みかん果汁(津森・中央・広安・広西)	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ わかめ かまぼこ とうふ	しいたけ にら にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ みかんかじゅう	632 24.8
19	もく	コッペパン		○じゃがいもポタージュ ◆ししゃもフライ(1尾) ★フレンチサラダ	コッペパン さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ ハム スキムミルク ししゃもフライ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ レタス パイン きゅうり	621 24.9
20	きん	■麦ごはん ■福神漬		○ボークカレールウ ★豆腐サラダ みかん果汁(津森・中央・広安・広西)	こめ むぎ 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 とりにく かいそう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト りんご にんにく しょうが きゅうり ふくじんづけ みかんかじゅう	709 23.9
23	げつ	●高菜めし		○なすのみそ汁 ◆ちくわの磯辺揚げ ★切干大根のツナ和え	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ たまご あぶらあげ とうふ ちくわ ツナ あおのり みそだし(いりこ)	たかなづけ にんじん なす ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	624 24.4
24	か	ミニミルクパン		○五目うどん ★コーンサラダ ◆ごまいりこ	ミルクパン さとう うどん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ハム いりこだし(かつおぶし・こんぶ)	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ コーン きゃべつ きゅうり	584 26.2
25	すい	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆いわしの生姜煮 ★小松菜のゆかりあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわししょうがに だし(いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな もやし しそ	564 23.0
26	もく	丸パン		○厚揚げのミートソース煮 ★ひじきと卵のサラダ チーズ(1こ)	まるパン さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず たまご ひじき チーズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト にんにく しょうが きゅうり	610 27.4
27	きん	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ★ごまじゃこあえ のり佃煮 みかん果汁(広安・広西)	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく くわわかめ あぶらあげ てんぷら ちくわ ちりめん のり	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ もやし きゃべつ みかんかじゅう	681 28.3
30	げつ	●麦ごはん		○中華かきたまスープ ◆揚げごうざ(2こ) ★じゃがいものジャキジャキサラダ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぎょうざ とりにく わかめ	たまねぎ もやし にんじん ちんげんさい きくらげ きゅうり	624 20.8
31	か	コッペパン		○鶏ごぼうスープ ◆チリコンカン ★フルーツヨーグルト	コッペパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず ぶたにく ぎゅうにく ヨーグルト なまクリーム	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ にんにく こまつな ピーマン トマト パイン みかん もも	643 28.1

※献立、材料、実施の有無は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※この献立表は、町内統一のものです。実施の有無については、各学校行事予定をご確認ください。