

●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	しゅしょく	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)	ちやくやくほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
2	月	●麦ごはん		○さつま汁 ◆いわしの梅煮 ★ほうれん草のおかか和え	こめ むぎ さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ だし(いりこ) いわしうめに かつおぶし	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん	591 24.3
桃の節句 ひなまつりメニュー								
3	火	●ちらし寿司		○はんぺんのすまし汁 ◆とりのからあげ ひなあられ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご はんぺん とうふ わかめ だし(こんぶ) とりにく	にんじん ごぼう れんこん しいたけ えだまめ しめじ たまねぎ ねぎ にんにく	685 26.1
初市名物★「市だご」								
4	水	●麦ごはん		○親子煮 ★もやしの昆布和え ◆市だご	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごま ごまあぶら しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ とうふ あずき だし(かつおぶし) こんぶ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし	607 25.1
5	木	コッペパン ■揚げパン (広西小・中央小)		○タイピーエン ★海藻サラダ マーシャルピーンズ	コッペパン あぶら はるさめ ごま マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか かいそう ツナ こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり コーン	684 29.5
6	金	●麦ごはん		○ポークカレーウ ★シーザーサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ノエッグ マネズ クルトン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが レタス きゅうり コーン	672 22.3
9	月	●麦ごはん		○呉汁 ◆さばのカレーしょうゆ漬 ★菜の花のあえもの	こめ むぎ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とうふ みそ だし(いりこ) さば とりにく	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが なのはな きゅうり もやし コーン にんじん	666 31.4
10	火	●チキンライス		○肉団子のクリームスープ ◆星形ポテト 2個 ★ベビーリーフのサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも カシューナッツ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりだご いんげんまめ ツナ	たまねぎ グリンピース にんじん コーン こまつな しめじ レタス ベビーリーフ きゅうり	614 24.1
11	水	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆やきぎょうざ 1個 ★もやしとピーマンのじゃこ和え	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ ちりめん ギョーザ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが くらげ きゅうり もやし ピーマン	623 25.6
12	木	カットコッペパン		○春キャベツのスープ ◆ペンネアラビアータ ★いちごのクリーム和え	コッペパン マカロニペンネ さとう なまクリーム ホイップクリーム	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな にんにく トマト いちご もも パイン みかん レモンかじゅう	624 25.3
13	金	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ★野菜の梅マヨ和え	こめ むぎ こんにやく さとう ごま あぶら ノエッグ マネズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく わかめ てんぷら ちくわ	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり うめ	608 23.9
16	月	●麦ごはん		○厚揚げの旨煮 ◆青のりししゃも 1尾 ★切り干し大根のゆかり和え	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ししゃも ちくわ あおのり	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ にんにく だいこん きゅうり しそ	635 26.9
17	火	●麦ごはん		○トック入り中華スープ ★なすのオイスターソース炒め ムース	こめ むぎ とつく さとう ごま ごまあぶら でんぷん ムース	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが なす くらげ	660 23.4
ふるさとくまさんデー ～阿蘇地域～								
18	水	●高菜ご飯		○みそだご汁 ◆いわしフライ ★ミニトマト 1個	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だし(いりこ) いわしフライ	たかな にんじん だいこん ごぼう ねぎ ミニトマト	610 22.9
6年生の祝卒業メニュー♡								
19	木	カット丸パン		○ABCスープ ◆ハンバーグ ★ベジチップサラダ おいおいミニゼリー(りんご味)	コッペパン マカロニ さとう じゃがいも ごまあぶら ポテトチップス おいおいミニゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ とりにく	たまねぎ にんじん こまつな トマト レタス きゅうり	593 25.2

★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、給食の有無については、各学校の行事をご確認ください。

☆広西小・益城中央小 5日 揚げパンには、きなこ・さとう・油・くろざとうを使用します。

みんなのそのひとことが、
毎日のエネルギーになっています。

そのひとことが…

