

●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)	ちやくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> ✪進学・進級お祝い献立✪ </div>								
10	金	●麦ごはん		○チキンカレールウ ★コールスローサラダ お祝いミニゼリー(りんご味)	こめ むぎ じゃがいも あぶら ミニりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ 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 りんご キャベツ きゅうり コーン	648 21
13	月	●麦ごはん		○麻婆豆腐 ★マロニーの和え物	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら マロニー	ぎゅうにゅう だいず とうふ ぶたにく みそ ハム	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 もやし ピーマン コーン	605 26.9
14	火	●麦ごはん		○たけのこのみそ汁 ◆からあげ ★小松菜のごま和え	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ だし(いりこ) みそ とりにく	たけのこ たまねぎ ねぎ にんにく こまつな きゅうり キャベツ にんじん	649 27.4
15	水	●わかめごはん		○じゃがいもと厚揚げのうま煮 ★もやしとにらのナムル	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あつあげ ツナ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん もやし きゅうり にら	626 26
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> ふるさとくまさんデー 益城町産 ♪なす・にんじん♪ </div>								
16	木	ミニコッペパン ●焼き立てパン (津森小・中央小)		■なすのミートソーススパゲティ ★にんじんサラダ	パン スパゲティ さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	なす たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく トマト きゅうり コーン	583 27.3
17	金	●麦ごはん		○豚汁 ◆いわしの生姜煮 ★野菜の梅マヨ和え	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにゃく さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし(いりこ) いわしのしょうがに かつおぶし	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 うめ	644 25.5
20	月	●麦ごはん		○わかめスープ ■ピピンパの肉(ご飯の上に) ★ナムル	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう つくね わかめ とうふ ぶたにく みそ たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし こまつな	633 25.5
21	火	●麦ごはん		○じゃがいものそぼろ煮 ★春雨のマヨネーズ和え	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく でんぷん ごま はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ ちぎりあげ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ きゅうり きくらげ	647 24.8
22	水	●麦ごはん		○かきたま汁 ★チンジャオロース ◆ししゃもフライ(1尾)	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ だし(かつお こんぶ) ぶたにく ししゃもフライ	えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく しいたけ たけのこ ピーマン	613 26.8
23	木	カットコッペパン		○野菜スープ ◆カレーミートビーンズ ★フルーツヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ えだまめ にんにく パイン みかん もも	587 25.8
24	金	●たけのこごはん		○たまねぎのみそ汁 ◆シイラフライ ★アスパラサラダ	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ ハム だし(いりこ) シイラフライ	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ アスパラ きゅうり キャベツ	620 32.2
27	月	●麦ごはん		○親子煮 ★切り干し大根のごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやとうふ だし(かつお)	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	621 27.3
28	火	●麦ごはん		○春野菜のみそ汁 ◆さばの醤油みりん焼き ★磯和え	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ だし(いりこ) さば のり	たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな もやし にんじん	621 25.1
30	木	ミルクパン		○汁ピーフン ★小松菜彩りサラダ チーズ(1個)	パン ピーフン あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いか ツナ たまご チーズ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ しょうが こまつな キャベツ	580 28.1

★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。給食の有無については、各学校の行事をご確認ください。