

●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)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	金	●ゆかりごはん		○にくじゃが ★ツナサラダ かしわもち	こめ むぎ ごま こんにやく じゃがいも さとう あぶら かしわもち	ぶたにく ちぎりあげ あつあげ ツナ	しそ しいたけ たまねぎ にんじん いんげん コーン きゅうり キャベツ	663 25.6
7	木	ミニミルクパン		■スパゲティナポリタン ◆オムレツ ★いり大豆のサラダ	ミルクパン スパゲッティ さとう あぶら	ベーコン ウィンナー ハム だいず オムレツ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	634 28.9
8	金	●むぎごはん		○さつま汁 ◆アジフライ(あおさいり) ★もやしとピーマンのじゃこあえ	こめ むぎ あぶら さつまいも ごま さとう ごまあぶら	とりにく みそ あじフライ ちりめん だし(いりこ)	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり もやし ピーマン	633 23.5
11	月	●むぎごはん		○ダブルマーボー ◆ひじきシューマイ(1こ) ★こんにやくサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく ごま	ぶたにく だいず とうふ みそ ツナ シウマイ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが にら レタス きゅうり コーン	639 27.2
12	火	●わかめごはん		○五目うどん ◆きびなごフライ(2び) ★小松菜とたまごのサラダ	こめ むぎ うどん あぶら さとう	わかめ とりにく あぶらあげ きびなごフライ たまご だし(かつおぶし こんぶ)	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	624 22.1
13	水	●むぎごはん		○たまねぎのみそ汁 ◆さばのソース煮 ★ささみと野菜のごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	とうふ わかめ みそ さば とりにく だし(いりこ)	たまねぎ しめじ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん	617 27.7
14	木	カットコッペパン		○ラビオリスープ ◆チリコンカン ★ましきすいかのフルーツミックス	ふるさとくまさんデー 益城町産 すいか コッペパン ラビオリ さとう あぶら ぶどうゼリー	とりにく だいず きゅうりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん こまつな にんにく トマト すいか もも パイン みかん	612 25.7
15	金	■むぎごはん		○ポークカレー ★かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぶたにく かいそう ツナ こんぶ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが きゅうり コーン	633 21.2
18	月	●むぎごはん		○真だくさんみそ汁 ◆いわしのトマト煮 ★春雨のマヨネーズあえ	こめ むぎ こんにやく はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく あつあげ ハム いわしトマトに みそ だし(いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり きくらげ	661 25.5
19	火	●むぎごはん		○家常豆腐 ◆ししゃもフライ(1び) ★せんざりじゃがいものサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく あつあげ みそ ハム ししゃもフライ	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり きくらげ	696 25.7
20	水	●むぎごはん		○キムチ豚汁 ◆ひよこ豆のコロッケ ★もやしの昆布あえ	こめ むぎ こんにやく あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ひよこまめコロッケ こんぶ だし(いりこ)	しょうが キムチ にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	644 23.7
21	木	コッペパン ◆やきだてパン (広安西小)		○ポークビーンズ ★グリーンリーのサラダ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく リーフレタス だいこん きゅうり	643 27.1
22	金	●むぎごはん		○たまごとわかめのスープ ★やきにくいため チーズ(1こ)	こめ むぎ さとう ごまあぶら	たまご とうふ わかめ ぶたにく みそ チーズ	えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく りんご	625 26.1
25	月	●むぎごはん		○カレー肉じゃが ◆ツナいりたまごやき ★マロニーのすのもの	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう マロニー ごま ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ハム わかめ たまご ツナ	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり ねぎ	706 30.3
26	火	●むぎごはん		○ワンタンスープ ◆あじナゲット(1こ) ★なすのオイスターソースいため	こめ むぎ ワンタン さとう ごま ごまあぶら でんぶん	つくね ぶたにく あじナゲット	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが なす にら	648 24.5
27	水	●むぎごはん		○大豆の磯煮 ★野菜の梅マヨあえ ミニももゼリー	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ ももゼリー	だいず とりにく くきわかめ でんぶん ちくわ かつおぶし	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	609 23.2
28	木	まるパン		○小松菜のクリームスープ ◆ハンバーグのケチャップソース ★アスパラサラダ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド	とりにく ハンバーグ	にんじん たまねぎ コーン こまつな しめじ トマト アスパラ きゅうり キャベツ	638 26.7
29	金	●むぎごはん		○チンゲンサイの中華スープ ★魚とレバーのチリソースがらめ ◆ミニトマト(1こ)	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	とりにく ホキ レバー	たまねぎ もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ えだまめ にんにく しょうが ミニトマト	654 29.0

★献立は都合により変更になる場合があります。
★運動会前に、みかん果汁(125cc)がつきます。

☆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。