

●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	きょうりゆう	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)	
1	月	●わかめご飯		○冬瓜スープ ◆キャベツ入りつくね ★ひじきポテトサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく キャベツいりつくね とうふ ハム わかめ こんぶ ひじき	とうがん にんじん たまねぎ こまつな きゅうり コーン	635 21.3
2	火	●麦ごはん		○かきたま汁 ◆ソースカツ ★ゴーヤとツナのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ トンカツ ツナ たまご こんぶ だし(かつおぶし)	えのきだけ たまねぎ こまつな ゴーヤ キャベツ もやし コーン にんじん	661 27.3
3	水	●麦ごはん		○チャージャン豆腐 ★もやしとにらのナムル ◆パイン	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん	にんにく しょうが にんじん なす たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり には もやし パイン だけのこ	638 23.6
きらきら七夕献立★多								
4	木	コッペパン ●餅さ立てパン (広安小)		○ミートボールのトマト煮 ★魚そうめんサラダ 七夕きらきらもち (みかん入り)	コッペパン じゃがいも さとう きらきらもち ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりだんご うおそうめん	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト にんにく コーン きゅうり オクラ	591 22.1
5	金	●麦ごはん		○キムチ豚汁 ◆野菜コロッケ ★海藻サラダ	こめ むぎ コロッケ あぶら ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かいそう こんぶ みそ だし(いりこ) あつあげ	しょうが キムチ にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり コーン	648 24.4
8	月	●鶏そぼろごはん		○はんぺんのすまし汁 ★いり大豆のサラダ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ はんぺん こんぶ だいす だし(かつおぶし) チーズ わかめ とりにく ハム	しょうが えだまめ しめじ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり	621 28.4
9	火	●麦ごはん		○夏のっぺ汁 ◆塩サバ ★野菜とささみのゴマサラダ	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ さば だし(いりこ)	にんじん とうがん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	631 26.3
ふるさとくまさんデー 「ピーマン」								
10	水	●麦ごはん		○卵とわかめのスープ ★チンジャオロウスウ ムース	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぎゅうにく ムース	えのきだけ たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ だけのこ ピーマン	612 23.4
11	木	ミニミルクパン		○ごまサラダうどん ◆きびなごフライ(2尾) ★枝豆	ミルクパン うどん あぶら ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ きびなごフライ わかめ	レタス きゅうり にんじん トマト コーン えだまめ	579 26.3
12	金	●麦ごはん 手作りふりかけ		○カレー肉じゃが ★マロニーの酢の物	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう こんにゃく マロニー ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご ハム あつあげ ちりめん かつおぶし わかめ	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり しそ しいたけ	657 25.7
16	火	●麦ごはん		○夏野菜カレールウ ★シーザーサラダ	こめ むぎ クルトン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ハム ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ トマト コーン なす えだまめ しょうが にんにく レタス ベビーリーフ きゅうり	666 22.7
17	水	●麦ごはん		○かぼちゃの味噌汁 ◆ホキのらソースがけ ★小松菜と卵のサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん アーモンド	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だし(いりこ) ホキ たまご わかめ	たまねぎ には にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ ねぎ	657 27.8
18	木	ミニカットコッペパン		○コンソメスープ ◆チリコンカン ★フルーツ白玉	コッペパン あぶら さとう しらたまもち ゼリー(ぶどう)	ぎゅうにゅう ウィナー だいす ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ こまつな にんにく トマト パイン もも みかん	619 25.8

★献立や材料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、給食実施の有無については、各学校の行事をご確認ください。