

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわんが ■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)	からだのちよしもととのえる(緑)	
29	木	丸パン		○ラビオリスープ ◆ハンバーグのケチャップソース ★ポテトサラダ	パン ラビオリ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ハンバーグ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり	630 25.8
30	金	麦ごはん		○チキンカレールウ ★海鮮サラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しろいんげんまめ かいそう こんぶ	たまねぎ にんじん えだまめ トマトりんごにんにく しょうが きゅうり コーン	629 22.3
2	月	麦ごはん		○麻婆豆腐 ★中華サラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レバー とうふ みそ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ コーン	632 26.9
3	火	麦ごはん		○汁ビーフン ★豚キムチ ミニももゼリー	こめ むぎ ビーフン あぶら さとう ごまあぶら ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ キムチ なら たけのこ	639 24.6
4	水	麦ごはん		○親子煮 ★切干大根のツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ ツナ だし(かつおぶし)	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	627 27.7
5	木	コッペパン		○コーンスープ ◆ほうれん草オムレツ ★シーザーサラダ	パン さとう ノンエッグマヨネーズ クルトン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク ほうれん草オムレツ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム レタス きゅうり パセリ にんにく	630 23.2
6	金	麦ごはん		○真だくさん味噌汁 ◆鶏のから揚げ ★ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ こんにやく でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だし(いりこ) みそ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ピーマン キャベツ もやし しょうが にんにく	658 26.7
9	月	麦ごはん		○なすのみそ汁 ◆さばの醤油みりん焼き ★干草あえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だし(いりこ) さば たまご みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	654 26.0
10	火	カレーピラフ		○野菜のスープ煮 ★ビーンズサラダ ◆チキンナゲット(1個)	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう コーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ミックスビーンズ チキンナゲット	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース しめじ キャベツ えだまめ きゅうり	611 25.4
11	水	麦ごはん		○豚汁 ◆ちくわの磯辺揚げ ★野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だし(いりこ) ちくわ あおのり みそ 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	618 23.4
12	木	パン		■スパゲティミートソース ★小松菜と節のサラダ	パン パン スパゲティ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト キャベツ きゅうり こまつな にんにく	589 24.6
13	金	ふるさとくまさんデー「ぶどう」 麦ごはん		○大豆の燗煮 ★マロニーの和え物 ◆ぶどう(2個)	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ てんぷら ちくわ くきわかめ ハム	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ もやし ピーマン コーン ぶどう	669 28.2
17	火	月見献立 麦ごはん		○白玉汁 ◆にくじゃがコロケ ★ゆかり和え	こめ むぎ しらたまもち あぶら にくじゃがコロケ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だし(かつおぶし こんぶ)	しいたけ にんじん たまねぎ だいこん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり しそ	662 20.9
18	水	麦ごはん		○じゃがいものうま煮 ◆ししゃものガーリック炒め(1食) ★ごま酢和え	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ししゃも	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ もやし きゅうり にんにく	639 24.5
19	木	丸パン 焼き立てパン (広西小)		○ポークビーンズ ★マカロニサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく コーン きゅうり	605 28.5
20	金	麦ごはん		○冬瓜スープ ◆魚の香味ソース ★ひじきのサラダ	でんぶん こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とうふ ハム ひじき	とうがん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり	645 26.6
24	火	麦ごはん ピピンパの具 (ごはんの上に)		○豆腐とチンゲン菜のスープ ★ナムル	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ほんべん ぶたにく みそ たまご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし	585 25.3
25	水	麦ごはん		○真汁 ◆いわしの生姜煮 ★ごぼうサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう だいず とうふ あぶらあげ だし(いりこ) みそ いわしのしょうがに ツナ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	651 27.3
26	木	食パン (セルフたまごサ ンド)		○クリームスープ ◆チリししゃもフライ(1食) ★エッグサラダ	パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ししゃもフライ たまご	にんじん たまねぎ しめじ こまつな きゅうり キャベツ	604 23.9
27	金	麦ごはん		○厚揚げのそぼろ煮 ★じゃことナッツのサラダ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぶん あぶら カシューナッツアーモンド オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら ちりめん チーズ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	633 24.9
30	月	麦ごはん		○けんちん汁 ◆煮とポテトのナッツあえ ★にらともやしのごま和え	こめ むぎ こんにやく あぶら じゃがいも カシューナッツ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ホキ だし(こんぶ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ ピーマン なら もやし	636 23.0

*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、町内統一のものです。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。