

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 …… 工夫して盛りつけよう！

ひ	よう	しゅじょく	ざいりょう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる(肉)	ちやにくやほねになる(魚)	からだのちようしきととのえる(揚げ)	
3	月	●麦ごはん		○さつまいも入り豚汁 ◆いわしの海煮 ★もやしの五色和え 福豆	こめ むぎ こんにやく さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ いりこ (だし) いわしうめ ハム こくとうビーンズ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし コーン きくらげ	680 30.8
4	火	●わかめごはん		○厚揚げの旨煮 ★春雨のマヨネーズ和え ◆ミニトマト 1個	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	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 きゅうり きくらげ ミニトマト	668 23.3
5	水	●麦ごはん セルフ手巻き		○かきたま汁 ★大豆の塩煮 一箕焼きのり(2枚) ・一食ツナマヨ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう の ツナマヨ たまご とりにく 1/3す わかめ だし (かつお・こ) 3/5 でんぶら ちくわ	たまねぎ こまつな にんじん ごぼう えだまめ えのきだけ	636 28
6	木	コッペパン		○肉団子のクリームスープ ◆きびなごカリカリフライ 2尾 ★カシュチップサラダ	コッペパン あぶら カシュナッツ さとう ごまあぶら ポテトチップス	ぎゅうにゅう と だんご きびなごカリ フライ ハム	にんじん たまねぎ コーン こまつな しめじ レタス きゅうり	607 25.1
7	金	●麦ごはん		○キムチうどん ◆にんじんシュマイ 1個 ★パンパンジーサラダ	こめ むぎ うどんめん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だし (かつお) とりにく にんじん	しょうが ごぼう だいこん にんじん しめじにら キムチ もやし きゅうり	622 22.8
10	月	●麦ごはん		○肉じゃが ◆鶏のりししゃも 1尾 ★ささみと野菜のごま和え	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう ごま オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげを あげ ししゃも とりにく 3/5 かり	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん にんにく きゅうり キャベツ	650 27.2
12	水	●麦ごはん		○白玉のっぺい汁 ◆ホキのてんたま揚げ ★小松菜とたまごのサラダ	こめ むぎ しらたまもち こんにやく でんぶん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげだし (いりこ) ホキでんたまを すたまご	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	679 25
13	木	コッペパン 揚げパン (広安が以外)		○汁ビーフン ★海藻サラダ マーシャルビーンズ (広安が以外)	コッペパン さとう ビーフン ごま マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ かいそう ツナ こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ しょうが きゅうり コーン	605 25.6
14	金	●麦ごはん		○ハヤシルウ ★せん切りじゃが芋のサラダ チーズ 1つ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく しょうが きゅうり きくらげ	635 22.7
17	月	●麦ごはん		○だんご汁 ◆さばのカレーしょうゆ揚げ ★もやしの鹿市和え	こめ むぎ こむぎこ しらたまご さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげだし (いりこ) さば こんぶ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが きゅうり もやし	686 30.4
18	火	●麦ごはん		○中華スープ ◆ユースリンチー ★切り干し大根のじゃこ和え	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちりめん ベーコン	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ ねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	669 26.8
19	水	●麦ごはん		○みそおでん ★こまつなのサラダ ◆いりことアーモンド	こめ むぎ こんにやく さといも さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらたまご ちくわだし(にんぶ) みそ ハム いりこ こんぶ	にんじん だいこん コーン こまつな キャベツ	621 25.5
20	木	カットコッペパン		○ポトフ ★チリコンカン ボンデチョコドーナツ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ボンデチョコドーナツ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だいたいぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい だいこん こまつな にんにく トマト	672 28.7
21	金	●ぶりんめし		○みそ汁 ★ブロッコリーと卵のサラダ ◆れんこんチップス	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく わかめ みそ だし (いりこ) ツナ たまご	しいたけ ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ ブロッコリー キャベツ れんこん	610 27
25	火	●麦ごはん		○チキンカレールウ ★グリーンリーフのサラダ ■ヒレカツ (ごはんの上に)	こめ むぎ じゃがいも カシュナッツ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヒレカツ	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 だいこん きゅうり	696 27
26	水	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ★ごぼうとナッツのカミカミサラダ ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたいす とうふ みそ ツナ	にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが にら ごぼう なす きゅうり	691 26.8
27	木	カットコッペパン		○ミネストローネ ◆ほうれんそうオムレツ ★フルーツのクリーム和え	コッペパン じゃがいも さとう あぶら クリーム	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ オムレツ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん キャベツ こまつな トマト レモンがじゅう みかん パナナ もも	607 24.1
28	金	●麦ごはん		○わかめスープ ◆ホキとレバーのチリソースがらめ ★もやしとにらのナムル	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう うおそうめん とうふ わかめ レバー ホキ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが にら きゅうり もやし えのきだけ	655 29.7

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。

★4日(火) 広安小 福豆がきます。

★13日(木) 揚げパン、広安小 コッペパン、きなこと、さとう、あぶらを使用します。

★この献立表は、市内統一のものです。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。

★5日：熊本県漁業協同組合より熊本県産「のり」をご提供いただきました。