

●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	しゅよく	おかず	はつゆちからなる(給)	ざいりょう	からだのちょうしをどのえる(給)	エネルギー kcal
10	木	お祝いメニュー カットまるパン	○コンスープ ◆ハンバーグ ケチャップソースがけ ★はるキャベツのサラダ お祝いゼリー (いちご・豆乳)	コッペパン さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハンバーグ スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム しめじ トマト ぎゅうり キャベツ パセリ	646 26.1
11	金	●麦ごはん	○マーボー豆腐 ★ちやしのナムル	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ ちりめん	にんじん だけのこ なす たまねぎ しいたけ にんにく しょうが にら ぎゅうり もやし	601 25.9
14	月	●麦ごはん	○豚汁 ◆さばのカレーしょうゆづけ ★やさいのこんぶ和え	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いりこ (だし) さば こんにゃく	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぎゅうり キャベツ	668 30.0
15	火	●チキンライス	○野菜スープ ◆小松菜いりオムレツ ★いちごいちフルーツヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも クリーム	ぎゅうにゅう ベーコン とり ウィンナー オムレツ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ こまつな キャベツ いちご みかん もち パイナップル	603 24.5
16	水	●麦ごはん	○肉じゃが ★ツナと野菜のごまあえ ひじきふりかけ (ごはんの上に)	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん あつあげ ツナ ひじき	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん ぎゅうり キャベツ しそ きくらげ	627 25.4
17	木	ミニミルクパン	○スナガティナポリタン ★海苔サラダ	ミルクパン あぶら さとう スパグネッティ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー かいそう ツナ こんにゃく	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり コーン	614 26.9
18	金	ふるさとくまさんデー「山梨地域」 ●だけのこごはん	○かきたま汁 ◆きんぎょ ★アスパラサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とり にく たまご ちくわ だし (かつお・こんにゃく) はるまき ハム	だけのこ にんじん しいたけ えだまめ えのきだけ たまねぎ こまつな アスパラガス きゅうり キャベツ	689 25.2
21	月	●麦ごはん	○ポークカレー ★コロコロピーンズサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム ミックスピーンズ	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	665 23.7
22	火	●麦ごはん	○わかめスープ ★焼きたて肉じゃが ムース	こめ むぎ さとう ごまあぶら ムース	ぎゅうにゅう かまぼこ うすそうめん とうふ わかめ ぶたにく みそ	えのきだけ 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	658 25.3
23	水	●麦ごはん	○新たまねぎのみそ汁 ◆ホホの味噌ソースがけ ★小松菜とたまごのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん カシューナッツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ だし (いりこ) ホホ たまご	たまねぎ しめじ ねぎ にら にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん	652 26.7
24	木	コッペパン ●焼きたてパン (津森・中央小)	○ポークピーンズ ★グリーンサラダ ◆メロン	コッペパン じゃがいも さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく メロン ブロッコリー きゅうり キャベツ	628 28.2
25	金	●わかめごはん	○あつあけのうま煮 ★香のりマヨネーズ和え ◆ミニトマト 1個	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう はるまき ごま カレールー	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
28	月	●麦ごはん	○親子煮 ◆きびなごフライ 2尾 ★炒り大豆のサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とり にく たまご かまぼこ こうどうふ ハム だいず だし (かつお) きびなごフライ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	635 28.1
30	水	●麦ごはん	○だけのこのみそ汁 ◆いわしの生煮魚 ★ひじきポテトサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールー さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ だし (いりこ) いわしのしょうがに ひじき ハム	だけのこ たまねぎ えのきだけ ねぎ ぎゅうり にんじん コーン	684 24.9

★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。

5つの皿を料理に合わせて使います。献立名の印に合わせて盛り付けをしましょう。

● ごはん用おわん ○ 汁用おわん ★ おわんが ◆ 小皿 ■ カレー皿

献立に合わせて、
はしまたはスプーンがつかえます

ご入学・ご進級おめでとうございます

元気いっぱいの新1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。益城町学校給食センターでは、小中学校7校、約3600人分を作っています。学校給食は、学校教育の一環として、栄養バランスが整った食事をともに、食事の大切さ・マナー、感謝の心、食文化など様々なことを学ぶ時間です。毎月1回の「ふるさとくまさんデー」では、熊本県のおいしい食べ物について紹介していきます。また、みんな大好き「揚げパン」も、各学校順番に提供していきます。ぜひ、ご家庭でも給食のことを話題にしてみてください。安心でおいしい給食づくりに、給食センター全員で取り組んでいきます。どうぞよろしくお願い致します。

