

●ごはん用おわん ○丼用おわん ◆お肉 ★おわん小 ■カレー皿 ……工夫してもりつけよう！

ひ	よう	しゅしよく	ざうじよう	おかず	ざいりよう			エネルギー たんぱく質
					なつやからなる(Ⅱ)	ちやくくやねなる(Ⅲ)	からだのちようしをととのえる(Ⅳ)	
1	木	ミルクパン ■揚げパン (湯豆小・飯野小・直安小)		OABCスープ ★厚揚げのミートソース煮	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン あつあげ ぶたにく だいず	にんじん こまつな トマト たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ぶなしめじ えだまめ	617 25.8
2	金	「こどもの日」メニュー ●ピースそぼろごはん		Oはんぺん汁 ◆ちくわの磯辺揚げ ★野菜のゆかり和え かしわもち	こめ むぎ さとう こむぎこ ごま あぶら かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん ちくわ だし (かつおぶし・こんぶ) わかめ ちりめん あおのり	にんじん ねぎ しそ グリンピース しいたけ しょうが たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ もやし	614 26.3
7	水	■麦ごはん		Oキーマカレーウ ★ひよこ豆のサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だい ず ひよこまめ	にんじん トマト たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	683 24.4
8	木	カットコッペパン (セルフたまごサンド)		O大豆と鶏肉のトマト煮 ★たまごサラダ ◆すいか	パン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく たまご	にんじん トマト たまねぎ ぶなしめじ えだまめ にんにく きゅうり キャベツ すいか	608 26.9
9	金	●麦ごはん		Oキムチ豚汁 ◆いわしの甘煮 ★小松菜いりとりサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃくアーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわしのかんろに たまご だし (いりこ)	にんじん ねぎ こまつな キムチ だいこん ごぼう しょうが もやし	652 26.8
12	月	●麦ごはん		O家常豆腐 ★マロニーの和え物	こめ むぎ さとう でんぶ マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが だけのこ たまねぎ しいたけ もやし コーン	618 26.1
13	火	●麦ごはん		O豆腐のみそ汁 ◆さばのごま焼き ★磯和え	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だし (いりこ) わかめ さば のり	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ きゅうり キャベツ	668 28.2
14	水	●わかめご飯		Oじゃがいもと厚揚げのうま煮 ★もやしとツナのナムル	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ ツナ	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	612 25.2
15	木	ミニパンパン ●焼き立てパン (飯野小)		Oミートソーススパゲティ ★ごぼうとナッツのかみかみサラダ	パン スパゲティ さとう あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんじん パセリ トマト たまねぎ ぶなしめじ なす にんにく ごぼう きゅうり	592 26.1
16	金	●麦ごはん		Oにら玉スープ ★チンジャオロース ヨーグルト	こめ むぎ でんぶ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうふ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら ピーマン たまねぎ きくらげ しょうが にんにく しいたけ だけのこ	645 25.8
19	月	●麦ごはん		O大豆の磯煮 ★たくあん和え ミニピーチゼリー	こめ むぎ さとう ピーチゼリー ごまこんにゃく	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 わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ だいこん	651 27.4
20	火	ふるさとくまさんデー「水俣・戸北地域」 ●麦ごはん		Oあおさのみそ汁 ◆太刀魚フライ ★日暮サラダ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ ハム あおさ だし (いりこ) たらちゅうおフライ	にんじん ねぎ たまねぎ あまなつ きゅうり キャベツ	647 24.0
21	水	●麦ごはん		O五目肉じゃが ★切干大根のごまツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとうこんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご ツナ	にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり	659 26.6
22	木	丸パン		Oコンスープ ◆きびなごカリカリフライ (2尾) ★キャベツのマスタードサラダ	パン さとう あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく スキムミルク チーズ きびなごカリカリフライ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	615 25.0
23	金	■麦ごはん ビビンバの肉 (ご飯の上に)		Oわかめスープ ★ナムル	こめ むぎ さとうこんにゃく ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ つくね とうふ ぶたにく みそ たまご	にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ だけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし	633 25.5
26	月	●麦ごはん		O中華スープ ◆魚とレバーの揚げがらめ チーズ	こめ むぎ さとう ごまあぶら カシューナッツ あぶら	ぎゅうにゅう レバー タラ チーズ	にんじん チンゲンサイ ねぎ ちやしたまねぎ えのきだけ えだまめ	640 27.0
27	火	●麦ごはん		O具だくさんみそ汁 ◆ししゃものカレーガーリック焼き ★春雨のマヨネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ わかめ だし (いりこ) ししゃも ツナ	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ にんにく きゅうり きくらげ	597 21.7
28	水	■麦ごはん		Oハヤシルワ ★千切りポテトサラダ ◆いりこ大豆	こめ むぎ 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 しろいんげんまめ ハム だいず いりこ	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく きゅうり きくらげ	634 26.2
29	木	カットコッペパン		O鍋ごぼうスープ ◆チリコンカン ★フルーツヨーグルト	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ピーマン トマト とうふ たまねぎ ぶなしめじ にんにく もも バイン みかん	590 29.5
30	金	●麦ごはん		O汁ビーフン ★なすのオイスター炒め ◆焼き餃子	こめ むぎ ビーフン さとう でんぶ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう ぎょうざ	にんじん チンゲンサイ ねぎ ピーマン たまねぎ もやし しょうが なす にんにく	616 24.6

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。
★5/1揚げパン・・・きなこ・黒糖が使われています。

★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。