

●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	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる（黄）	ちやにくやほねになる（赤）	からだのちょうしをととのえる（緑）	たんぱくしつ
2	月	●麦ごはん		○かぼちゃのみそ汁 ◆いわしの梅煮 ★マカロニサラダ	こめ むぎ マカロニ ノイック マネース	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ だし（いりこ） いわしうめに ハム	かぼちゃ たまねぎ ねぎ コーン きゅうり にんじん	654 26.2
3	火	●麦ごはん		○カレー肉じゃが ★春雨のごま酢和え ◆ミニトマト 1つ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご わかめ	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり ミニトマト	638 23.7
4	水	●麦ごはん		○とりだんご汁 ◆ししゃもフライ 1尾 ★かみかみチーズサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりだんご とうふ だし(こんぶ) ししゃもフライ だいず チーズ	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	606 23.6
5	木	コッペパン		○小松菜のクリームスープ ◆オムレツ ★アスパラサラダ	コッペパン じゃがいも アーモンド さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ	にんじん たまねぎ コーン こまつな しめじ アスパラガス きゅうり キャベツ	572 23.8
6	金	●キムチごはん		○チンゲンサイの中華スープ ◆とうふシューマイ 1つ ★こんにやくサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふシューマイ ツナ	しょうが キムチ にんじん にら たまねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし レタス きゅうり コーン	578 23.4
9	月	■麦ごはん		○チキンカレー ★わかめとコーンのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ コーン	617 18.5
10	火	●麦ごはん		○うおそうめん汁 ◆クロquette ★野菜のうめマヨ和え	こめ むぎ コロquette あぶら ノイック マネース さとう ごま	ぎゅうにゅう うおそうめん とりにく わかめ だし(こんぶ) かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり うめ	631 20.2
11	水	●麦ごはん		○かきたまみそ汁 ◆あじナゲット 1つ ★大豆の磯煮	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご みそ だいず だし（いりこ） とりにく ちくわ わかめ てんぷら あじナゲット	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう えだまめ	625 26.1
ふるさとくまさんデー 熊本市				○タイピーエン ★ツナとレイシのサラダ マーシャルピーンズ （中央・広西小以外）	しょくパン あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか ツナ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ レイシ きゅうり もやし コーン	691 29.2
13	金	●麦ごはん		○ダブルマーボー ★もやしとピーマンのじゃこ和え ◆とうもろこし	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん 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 たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが にら きゅうり もやし ピーマン とうもろこし	626 25.6
16	月	●麦ごはん		○たまねぎのみそ汁 ◆ソースカツ ★小松菜と卵のサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ だし（いりこ） トンカツ たまご	たまねぎ しめじ ねぎ こまつな キャベツ にんじん	675 25.3
大阪万博☆大阪の味				○沢煮椀 ◆いかねぎ焼き ★海藻サラダ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく だし(こんぶ) こんぶ いかねぎやき かいそう ツナ	ごぼう しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	606 24.9
18	水	●麦ごはん		○厚揚げのうまに ★切り干し大根のごまサラダ ひじきときくらげのふりかけ （ごはんの上に）	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま ノイック マネース	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ ひじき	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん だいこん きゅうり きくらげ しそ	664 23.1
19	木	米粉パン		■冷やし中華 ◆カレーガーリック豆 熊本県産トマトゼリー	こめこパン スパゲッティ さとう ごま ごまあぶら でんぷん あぶら トマトゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム ひよこまめ	レタス きゅうり にんじん もやし コーン きくらげ にんにく	607 26.4
沖縄料理の紹介				○もずくスープ ◆タコライスの具 ■レタス（ごはんの上に）	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ もずく だいず ぎゅうにく ぶたにく チーズ	えのきたけ たまねぎ にんじん にんにく トマト レタス	597 23.7
23	月	●わかめごはん		○じゃがいものそぼろ煮 ★じゃこナッツサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう カシューナッツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく こうやどうふ ちぎりあげ ちりめん	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり	588 23.7
24	火	●麦ごはん		○みそ汁 ◆ホキのピリッとジャン ★ひじきポテトサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ノイック マネース	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ だし（いりこ） ホキ ひじき ハム	なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん コーン	686 25.8
25	水	●麦ごはん		○親子煮 ◆ししゃものガーリック焼き 1尾 ★もやしの昆布和え	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま ごまあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ ししゃも だし（かつお） こんぶ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく きゅうり もやし	631 26.9
26	木	カットコッペパン ●焼き立てパン （飯野小）		○ミネストローネ ◆カレーミートピーンズ ★ミックス白玉	コッペパン じゃがいも さとう しらたまもち ももゼリー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ぶたにく	にんにく たまねぎ なす にんじん キャベツ こまつな トマトえだまめ みかん	590 24
27	金	■麦ごはん		○ワnantanスープ ■肉キャベツの具 ミニみかんゼリー	こめ むぎ ワnantan さとう ごまあぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ たけのこ にら しょうが にんにく りんご	617 22.3
30	月	●麦ごはん		○夏のっぺ汁 ◆さばのソース煮 ★ささみと野菜のごま和え	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ いりこ（だし） さば	にんじん とうがん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	622 28.1

★献立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。給食の有無については、各学校の行事をご確認ください。

★12日揚げパン：コッペパン、油、さとう、きな粉、黒糖 を使用します。