

●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 たんぱくしつ	
					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)		
8/29	金	■麦ごはん		○キーマカレールウ ★ツナつなサラダ ◆ぶどう(1個)	こめ むぎ ジャガイモ さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ えだまめ にんにく しょうが りんご きゅうり こまつな ぶどう	663 25.1	
9/1	月	麦ごはん	牛乳	○汁ビーフン ◆きびなごフライ 2尾 ★せんぎりじゃがいものサラダ	こめ むぎ ビーフン あぶら 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 いか かまぼこ きびなごフライ ハム	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 きくらげ	609 23.6	
2	火	●麦ごはん	牛乳	○家常豆腐 ★もやしとニラのナムル	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にら きゅうり もやし	622 23.5	
ふるさとまさんデー「荒尾・玉名」									
3	水	●麦ごはん	牛乳	○ふしそうめん汁 ★南関揚げの卵とじ ◆なし	こめ むぎ そうめん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だし(こんぶ・かつおぶし) たまご なんかんあげ	えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ なし こまつな	615 24.2	
4	木	ミニミルクパン	牛乳	■ひやし中華 ◆春巻き	ミルクパン スパゲッティ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム はるまき	レタス きゅうり にんじん もやし コーン きくらげ	665 23.5	
熊本の郷土料理「吳汁」									
5	金	●麦ごはん	牛乳	○吳汁 ◆いわしのおかか煮 ★ひじきポテトサラダ	こめ むぎ ジャガイモ ソイエッグ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ とうふ みそだし (いりこ) いわしおかかに ひじきハム	だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり にんじん コーン	688 26.1	
木山中リクエストメニュー									
8	月	●チキンライス	牛乳	○コーンスープ ★シーザーサラダ	こめ むぎ さとう ソイエッグ マヨネーズ クルトン	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク チーズ ハム	たまねぎ にんじん グリンピース コーン マッシュルーム しめじ レタス きゅうり にんにく パセリ	619 23.2	
9	火	●麦ごはん	牛乳	○マーボー春雨 ★もやしとピーマンのじゃこあえ ◆パイン	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 パイン	610 20.8	
10	水	●麦ごはん	牛乳	○けんちん汁 ◆さばのゴマ焼き ★ゴーヤと卵のサラダ	こめ むぎ しらたまもち ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だし(こんぶ) さば たまご	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな にがうり きゅうり もやし	660 28.4	
11	木	コッペパン	牛乳	○厚揚げのミートソース ★こんにゃくのサラダ ◆いりことアーモンド	コッペパン でんぶん こんにゃく ごま さとう アーモンド	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいす ツナ いりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマントマト レタス きゅうり	649 32.8	
12	金	●麦ごはん	牛乳	○キムチ豚汁 ◆牛肉コロッケ ★炒り大豆のサラダ	こめ むぎ こんにゃく コロッケ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いりこ (だし) ハム だいす	しょうが キムチ にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	666 24.1	
16	火	■麦ごはん	牛乳	○チキンカレー ★小松菜と卵のサラダ	益城中 リクエストメニュー	こめ むぎ ジャガイも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが こまつな キャベツ	652 21
17	水	●麦ごはん	牛乳	○具だくさんみそ汁 ◆青のりししゃも 1尾 ★マカロニサラダ	こめ むぎ こんにゃく あぶら マカロニ ソイエッグ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ いりこ (だし) ししゃも あおのり ハム	にんじん だいこん ごぼう ねぎ にんにく コーン きゅうり	648 23.8	
18	木	カットまるパン	牛乳	○ラビオリースープ ◆ホキフライ ★豆とベビーリーフのサラダ	コッペパン ラビオリ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく ホキフライ ミックスビーンズ	たまねぎ しめじ にんじん こまつな レタス ベビーリーフ きゅうり	594 26.2	
19	金	●麦ごはん	牛乳	○五目肉じゃが ★春雨の酢の物 一食のり	ごめ むぎ ジャガイも こんにゃく さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ハム わかめ のり	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり	640 24.3	
22	月	●麦ごはん	牛乳	○かきたま汁 ◆チキンナゲット 1つ ★大豆の磯煮	こめ むぎ ジャガイも でんぶん こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす だし (かつお・こんぶ) チキンナゲット くきわかめ てんぶら ちくわ	えのきだけ たまねぎ こまつな にんじん ごぼう えだまめ	634 26.8	
24	水	●麦ごはん	牛乳	○さつま汁 ◆さばのカレーしょうゆ漬け ★野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ソイエッグ マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ だし (いりこ) さば かつおぶし	ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん うめ	666 26.1	
25	木	コッペパン	牛乳	○ポークビーンズ ★グリーンリーフのサラダ りんごジャム	コッペパン ジャガイも さとう あぶら りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん こまつな にんにく リーフレタス だいこん きゅうり ピーマン	631 25.4	
26	金	●麦ごはん	牛乳	○冬瓜スープ ◆ユーリンチー ★切り干し大根のゆかり和え	益城中 リクエストメニュー	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	とうがん にんじん たまねぎ こまつな ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり しそ	654 26.2	
29	月	●麦ごはん	牛乳	○チンゲンサイの中華スープ ★魚とレバーのチリソースがらめ ぶどうゼリー	ちゅうかん リクエストメニュー	こめ むぎ ジャガイも あぶら さとう ぶどうゼリー	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ えだまめ にんにく しょうが	684 27.5	
30	火	●麦ごはん	牛乳	○かぼちゃの煮物 ★もやしのごま酢和え 一食納豆	にもの りんご 牛乳	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま	かぼちゃ にんじん いんげん たまねぎ きゅうり もやし コーン	628 25.7	

★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。