

●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）	からだのし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 じゃがいも さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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		○汁ビーフン ◆きびなごフライ 2尾 ★せんざ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		○家常豆腐 ★もやしとニラのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん 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
ふるさとくまさんデー「荒尾・玉名」				○ふしそうめん汁 ★南関揚げの卵とし ◆なし	こめ むぎ そうめん あぶら じゃがいも さとう でんぷん	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
3	水	●麦ごはん						
4	木	ミニミルクパン		■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「呉汁」				○呉汁 ◆いわしのおかか煮 ★ひじきポテトサラダ	こめ むぎ じゃがいも ノイグ マネー さとう	ぎゅうにゅう だいず 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
5	金	●麦ごはん						
木山中リクエストメニュー				○コーンスープ ★シーザーサラダ	こめ むぎ さとう ノイグ マネー 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
8	月	●チキンライス						
9	火	●麦ごはん		○マーボー春雨 ★もやしとピーマンのじゃこあえ ◆パイ	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 だいず 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		○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		○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 でんぷん 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 だいず 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		○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 だいず	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		○チキンカレー ★小松菜と卵のサラダ	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 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		○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 ノイグ マネー	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		○ラビオリスープ ◆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		○五目肉じゃが ★春雨の酢の物 一食のり	こめ むぎ じゃがいも 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 うすらたまご 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		○かきたま汁 ◆チキンナゲット 1つ ★大豆の磯煮	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず だし（かつお・こんぶ） チキンナゲット くわかめ てんぷら 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		○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 ノイグ マネー 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		○ボークビーンズ ★グリーンリーフのサラダ りんごジャム	コッペパン じゃがいも さとう あぶら りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	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		○冬瓜スープ ◆ユーリンチー ★切り干し大根のゆかり和え	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ	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		○チンゲンサイの中華スープ ★魚とレパーのチリソースがらめ ぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たら レパー	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		○かぼちゃの煮物 ★もやしのごま酢和え 一食納豆	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ なっとう	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。