

●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)		
1	水	●麦ごはん	牛乳	○のっべ汁 ◆さんまの甘露煮 ★野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ さといも こんにゃく でんぶん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ だし (こんぶ かつお) さんまのかんろに	にんじん ねぎ だいこん ごぼう きゅうり キャベツ うめ	648 26.3	
2	木	ミルクパン	牛乳	○厚揚げのミートソース煮 ★ごぼうサラダ	パン さとう でんぶん あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいす とりにく	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ ごぼう きゅうり	613 28.2	
3	金	●麦ごはん	牛乳	○根菜のみぞ汁 ◆ししゃもフライ (1尾) ★マロニーの和え物	こめ むぎ さつまいも マロニー さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ハム だし (いりこ) みそ ししゃもフライ	にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ だいこん ごぼう もやし コーン	590 20.2	
お月見献立		●麦ごはん	牛乳	○里芋と厚揚げのうま煮 ★ごま和え お月見団子	こめ むぎ さといも さとう おつきみだんご こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ あつあげ	にんじん いんげん こまつな しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	665 25.6	
7	火	●麦ごはん	牛乳	○ダブルマーボー ◆焼き餃子 (1個) ★中華和え	こめ むぎ はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ ツナ ぎょうざ	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ だけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ	660 28.8	
8	水	●麦ごはん	牛乳	○さつまいものみぞ汁 ◆さばのみぞれ煮 ★磯和え	こめ むぎ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば だし (いりこ) のり	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ だいこん もやし	672 26.4	
9	木	カット丸パン	牛乳	○ジュリエンヌスープ ◆ハンバーグ ★ポテトサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ハンバーグ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ きゅうり	604 24.6	
目の愛護デー		●麦ごはん	牛乳	○にら玉スープ ◆ソースレバーカツ ★ひじきと小松菜のサラダ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう たまご とりにく レバーカツ ひじき	にんじん にら こまつな たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	665 24.4	
14	火	■麦ごはん	牛乳	○キーマカレールウ ★海藻サラダ チーズ (1個)	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ かいそう こんぶ チーズ	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 きゅうり コーン	625 23	
15	水	●麦ごはん	牛乳	○ごく肉肉じゃが ★大根サラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ ちぎりあげ うずらたまご ハム	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり	652 25	
16	木	コッペパン	牛乳	○小松菜のクリームスープ ◆オムレツ ★ブロッコリーサラダ	パン 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 ツナ オムレツ チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	596 24.8	
ふるさとくまさんデー ～人吉・球磨地域～		●麦ごはん	牛乳	○つぼん汁 ◆さばのごま焼き ★きくらげともやしの酢の物	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ だし (いりこ こんぶ) さば たまご	にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ もやし きくらげ きゅうり	662 26.5	
20	月	●麦ごはん	牛乳	○汁ビーフン ★焼肉風炒め ◆シューマイ (1個)	こめ むぎ ピーフン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ シューマイ	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 キャベツ にんにく りんご	617 28	
21	火	●麦ごはん	牛乳	○真だくさんみぞ汁 ◆魚のにらソースかけ ★こんにゃくサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん こんにゃく ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ だし (いりこ) わかめ ホキ ツナ	ねぎ にら たまねぎ キャベツ えのきだけ にんにく しょうが レタス きゅうり	641 26.3	
22	水	●麦ごはん	牛乳	○親子煮 ◆焼きししゃも (1尾) ★もやしの昆布和え	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ だし (かつお) こんぶ ししゃも	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	602 26.8	
23	木	カットコッペパン	牛乳	○大豆と鶏肉のトマト煮 ★エッグサラダ ◆りんご	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 とりにく だいす たまご	にんじん トマト たまねぎ しめじ えだまめ にんにく きゅうり キャベツ りんご	606 27.3	
24	金	●麦ごはん	牛乳	○おでん ★春雨のマヨネーズ和え ●手作り佃煮 (ご飯の上に)	こめ むぎ さといも こんにゃく はるさめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらまご ちくわ かつお こんぶ	にんじん だいこん きゅうり きくらげ	635 28.6	
すがたをかえる大豆		●麦ごはん	牛乳	○豆腐のみぞ汁 ★大豆の磯煮 ◆れんこん入りつくね	読書週間 ／絵本や小説に登場するメニュー	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ だし (いりこ) とりにく だいす わかめ てんぶら ちくわ つくね	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう えだまめ	631 26.7
28	火	●麦ごはん	牛乳	○じゃがいものそぼろ煮 ◆玉子焼き ★キャベツのじゃこあえ		こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ちぎりあげ たまごやき ちりめん	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり	654 26.6
おいしい季節がやってくる		●麦ごはん	牛乳	○豚汁 ◆ちくわの磯辺揚げ ★野菜のゆかりあえ		こめ むぎ さといも こんにゃく こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし (いりこ) あおのり ちくわ	にんじん ねぎ しそ だいこん ごぼう しょうが きゅうり キャベツ もやし	601 24.3
30	木	ワタナベさん 食パン	牛乳	○ナポリタン ★グリーンエッグサラダ マーシャルビーンズ		パン スパゲティ さとう アーモンド あぶら マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー たまご	にんじん ピーマン トマト プロッコリー たまねぎ シメジ きゅうり キャベツ	639 25.5
31	金	●麦ごはん	牛乳	○ハヤシルウ ★パンプキンサラダ ミニハロウィンゼリー		こめ むぎ さとう ハロウィンゼリー (ぶどう) ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ハム チーズ	にんじん トマト かぼちゃ たまねぎ しめじ マッシュルーム えだまめ にんにく きゅうり	642 22.7

★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。