











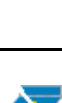
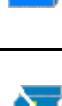
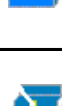
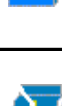
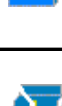
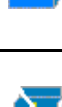






●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿・・・工夫してもりつけよう！

ひ	よう	しゅしよく	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	
1	水	●麦ごはん		○のっぺ汁 ◆さんまの甘露煮 ★野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ さといも こんにやく でんぷん 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		○厚揚げのミートソース煮 ★ごぼうサラダ	パン さとう でんぷん あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず 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		○根菜のみそ汁 ◆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					○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 こんにやく 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
6	月	●麦ごはん							
7	火	●麦ごはん		○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 でんぷん さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ ツナ きょうざ	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ 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		○さつまいものみそ汁 ◆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		○ジュリエンスープ ◆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					○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 でんぷん 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
10	金	●麦ごはん							
14	火	■麦ごはん		○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 だいず 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		○五目肉じゃが ★大根サラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ うすらたまご 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		○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～					○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 こんにやく 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
17	金	●麦ごはん							
20	月	●麦ごはん		○汁ビーフン ★焼肉風炒め ◆シューマイ（1個）	こめ むぎ ビーフン 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		○具だくさんみそ汁 ◆魚のにらソースかけ ★こんにやくサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん こんにやく 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		○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 でんぷん 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		○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 だいず 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		○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 こんにやく 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 うすららまご 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					○豆腐のみそ汁 ★大豆の磯煮 ◆れんこん入りつくね	こめ むぎ さとう こんにやく 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 だいず わかめ てんぷら 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
27	月	●麦ごはん							
男子☆弁当部					○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 でんぷん こんにやく 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
28	火	●麦ごはん							
おいしい季節がやってくる					○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 こんにやく 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
29	水	●麦ごはん							
ワタナベさん					○ナポリタン ★グリーンエッグサラダ マーシャルピーンズ	パン スパゲティ さとう アーモンド あぶら マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	639 25.5
30	木	食パン							
ハロウィーンってなあに？					○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
31	金	■麦ごはん							

★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。