

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる	
9	げつ				<b>始業式 (給食はありません)</b>			
10	か				<b>入学式 (給食はありません)</b>			
11	すい	ポークカレー		大根サラダ ゼリー	米 麦 あぶら じゃがいも さとう	ふた肉 チーズ 牛乳 ツナ	人参 たまねぎ にんにく りんご しょうが 大根 きゅうり	646 20.0
12	もく	麦ごはん		魚のかばやき ゆかり和え 若竹汁	小麦粉 でんぷん 米 むぎ あぶら さとう	ホキ 牛乳 とうふ ちくわ わかめ かつお節 こんぶ	かぼちゃ しょうが キャベツ きゅうり しそ たけのこ たまねぎ ねぎ	642 23.9
13	きん	コッペパン		じゃがのケチャップ煮 甘夏サラダ いりごとアーモンド	コッペパン さとう じゃがいも わかめ あぶら アーモンド	牛乳 ふた肉 ベーコン いりこ	人参 たまねぎ しめじ しょうが なつみかん キャベツ きゅうり	623 23.3
16	げつ	麦ごはん		干草焼 杓の草のごまあえ たまねぎのみそ汁	米 むぎ さとう ごま すりごま ねりごま	牛乳 卵 厚揚げ だししいり わかめ	人参 さくらげ ほうれん草 ねぎ もやし たまねぎ えのきだけ	586 22.3
17	か	コッペパン		豆とエリンギのシチュー 人参サラダ 魚のフライ	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 米粉 バター あぶら	牛乳 ミックスビーンズ ツナ とり肉 生クリーム チーズ ホキ	たまねぎ 人参 エリンギ コーン こまつな きゅうり	577 26.6
18	すい	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 酢みそ和え 手作りふりかけ	米 むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 牛肉 しらす わかめ ふた肉 かつお節 青のり	たまねぎ 人参 いんげん きゅうり キャベツ	623 20.5

☆☆☆☆☆ ふるさとくまさんデー 「水俣・芦北」 ☆☆☆☆☆

19	もく	筍ごはん		すまし汁 太刀魚のからあげ たまねぎのおかかあえ	米 さとう あぶら すりごま	とり肉 油揚げ 牛乳 とうふ かまぼこ かつお節 しらす 太刀魚 わかめ こんぶ	たけのこ 人参 いんげん しいたけ えのき ねぎ たまねぎ きゅうり	601 24.5
20	きん	ミルクパン		五目うどん ごぼうサラダ 晩柑 (ばんかん)	ミルクパン さとう うどん あぶら ごまあぶら ねりごま	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 こんぶ	人参 たまねぎ ほうれん草 しいたけ ごぼう きゅうり コーン ばんかん	605 23.9
23	げつ	麦ごはん		さばのしょうが煮 小松菜のお浸し 呉汁	米 むぎ さとう ごま さといも こんにやく	牛乳 焼さば 油揚げ 大豆 だししいりこ	しょうが こまつな ほうれん草 人参 ねぎ しいたけ	680 26.5
24	か	ひのくにパン		ほうれん草とトマトのスパゲティ コールスロー 手作りいちごジャム	ひのくにパン さとう あぶら スパゲティ	牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ ほうれん草 しめじ トマト にんにく キャベツ 人参 きゅうり いちごレモンりんご	631 21.2
25	すい	れんこんと 彩り野菜の中華丼		シューマイ 春雨サラダ	米 麦 さとう でんぷん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ふた肉 うずらたまご 牛乳 シューマイ わかめ	れんこん 人参 チンゲンサイ コーン ねぎ ピーマン しょうが しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ	624 23.0
26	もく	ひじきごはん		きびなごフライ ごまあえ けんちん汁	米 しらたき さとう あぶら ごま ねりごま こんにやく さといも	油揚げ 牛乳 とうふ きびなご とり肉 ひじき だししいりこ	人参 ごぼう 大根 もやし キャベツ ねぎ しょうが	582 22.9
27	きん	ココアパン		春キャベツのポトフ 海藻サラダ 黒糖ビーンズ	ココアパン さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら くるごさとう でんぷん	牛乳 ウィンナー とり肉 炒り大豆 わかめ かいそう	人参 キャベツ たまねぎ しめじ 大根 コーン しょうが	587 24.1

\*献立は予定です。変更する場合があります。



## 配ぜん 正しい置き方をしていますか？

