



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	もく	ピースそぼろごはん		けんちんじる いわしのトマトに ごずこんサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも すりごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく ギゆうにゅう とうふ あぶらあげ いわし ミックスビーンズ とりささみ	グリンピース ごぼう しょうが だいこん ねぎ にんじん しいたけ キャベツ コーン ひじき	642 28.1	グリンピースは旬の野菜です。 熟す前のえんどうを収穫して、 種だけを取り出します。
2	きん	むぎごはん		ごぼうのみそしる しゃけのチーズフライ ごしょくあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも すりごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ いりこ あぶらあげ サーモンチーズフライ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ こまつな もやし コーン きくらげ	671 25.3	今月のみそ汁は「新ごぼう」です。 ごぼうの風味を楽しんでみて下さい。
7	すい	はちみつレモントースト		ぶたにくとにんにくのバスタ アスパラのサラダ	さとう グラニューとう バター はちみつ マヨネーズ あぶら	だっしぶんにゅう ギゆうにゅう ぶたもにく ノンドリップツナ	レモン たまねぎ アスパラガス コーン にんじん しめじ きゅうり チンゲンサイ にんにく キャベツ	631 22.5	「はちみつレモントースト」 は、はちみつ・レモン・砂糖・ バターを混ぜ合わせてパンにぬ います。
8	もく	むぎごはん		とうふじる さかなのキャロットやき ひじきのあえもの	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ホキ ミックスチーズ チキンハム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんじん ひじき キャベツ ほうれんそう	611 25.2	「魚のキャロット焼き」は人参 をすりおろして、マヨネーズと 和えたものをのせて焼きます。
9	きん	むぎごはん		キムチスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりむねにく とりもにく	たまねぎ にんじん きくらげ キムチ キャベツ もやし ねぎ にんにく チンゲンサイ	662 24.0	お隣の国、韓国のメニューで す。唐辛子やにんにくがふんだ んに使われています。
12	げつ	むぎごはん		にくじゃが ししゃもフライ かみんこサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ イカ ぶたもにく ししゃも チキンハム	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり	660 24.0	かみんこサラダはしっかり噛んで 食べてくださいね♪かめば噛 むほど味がです。
13	か	むぎごはん		かきたまじる ぶたにくのみそいため てづくりふりかけ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ ぶたもにく かつおぶし	たまねぎ わかめ えのきたけ にんじん しめじ ゆかり ねぎ ピーマン もやし キャベツ ひじき	638 28.9	みなさん牛乳はのんでいますか (^_^)丈夫な身体を作ってください す。
14	すい	まるパンカット		コーンクリームスープ ハンバーガーチャップソース コールスローサラダ	ちゅうりきこ さとう ポーク・ステーキ あぶら	だっしぶんにゅう ギゆうにゅう ポークウインナー ハンバーグ	えだまめ たまねぎ コーン にんじん キャベツ チンゲンサイ アスパラガス	633 25.6	パンに切り込みがあるので、手 作りハンバーガーを作ってみて くださいね♪
15	もく	むぎごはん		だごじる とりのてりやき うのはなあえ	こめ むぎ さとう しらたまこ じゃがいも すりごま こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さつまあげ とりむねにく あつあげ とりもにく ツナ おから	チンゲンサイ ごぼう ねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり きくらげ	672 27.9	おからは、豆腐を作るときに大 豆から豆乳をしぼったあとのも のです。食物繊維たっぷり☆
16	きん	むぎごはん		マーボーなす コーンシュウマイ バンバンジーサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく しゅうまい とりささみ	しいたけ なす たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり トマト	634 24.8	なすの旬は5月～10月で夏は みずみずしいのが特徴です。
19	げつ	むぎごはん		タイピーエン もやしのちゅうかあえ メロン	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたもにく いんげん	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ もやし コーン メロン	573 18.7	ふるさとくまさんデーです♪今 月は熊本市の料理を紹介しま す。
20	か	むぎごはん	ジュシー	のっぺいじる あげだしょうふのにくみそあんかけ きゅうりのしおこんぶあえ	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく でんぶん さとう すりごま	あつあげ ちくわ あげだしょうふ ぶたひきにく	みかん ごぼう こんぶ にんじん ねぎ きゅうり だいこん しいたけ たまねぎ	556 15.2	のっぺい汁は、日本各地にある 郷土料理で、地域によって名称 がことなります。
22	もく	ざっこくごはん	ジュシー	チキンビーンズカレー とりのからあげ かいそうサラダ	こめ ざっこくまい じゃがいも でんぶん あぶら ごま	とりもにく チーズ だいず ノンドリップツナ	みかん りんご レモン にんじん たまねぎ きゅうり かいそうサラダ キャベツ	702 21.6	今月のカレーは豆がたっぷり 入っています。よく噛んで食べ ましょう！
23	きん	ピリカラストミナどん	ジュシー	わかめスープ フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぶたもにく とうふ	たまねぎ りょくとうもやし にんじん ピーマン みかん わかめ えのきたけ ねぎ バイン おうとう パナナ	602 18.9	運動会の前日です☆しっかり食 べてスタミナをつけ、元気に明 日を迎えましょう♪
27	か	むぎごはん		つみれじる さかなのバーベキューソース のりかつサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ねりごま ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう つみれ とうふ ホキ ノンドリップツナ	にんじん たまねぎ りんご チンゲンサイ えのきたけ キャベツ きゅうり きざみのり	616 26.7	「魚のバーベキューソース」は すりおろしりんごが入っていま す☆
28	すい	あげパン		じゃがいものトマトに じゃことやさいのあえもの	ちゅうりきこ あぶら きなこ さとう くらざとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう チーズ とりもにく ちりめん	たまねぎ にんじん えのきたけ トマト もやし ミルボア キャベツ チンゲンサイ	632 23.3	みんな大好き「あげパン」です ♪
29	もく	こぎつねごはん		えのきのみそしる ごぼうのメンチカツ アスパラのごまあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも すりごま	あぶらあげ えだまめ あつあげ ぎゅうにゅう いりこ メンチカツ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ チンゲンサイ もやし アスパラガス	747 29.6	「こぎつねご飯」は油揚げをご 飯に混ぜ込んだものです。
30	きん	むぎごはん		だいずのごもくに イカのこばんやき やさいサラダ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう あつあげ とりむねにく いんげん だいず いかのこばんやき	れんこん ごぼう キャベツ にんじん きゅうり しいたけ たけのこ	550 19.5	「大豆の五目煮」はいろんな種 類の野菜が入っています。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。