

日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1 金	食パン 図書コラボ (セルフオムレツサンド)		和風スープスパゲティ オムレツ ツナマヨサラダ・プリン	食パン スパゲティ 米粉 油 さとう	牛乳 鶏肉 ツナ すりみ オムレツ 卵 ひじき	にんじんたまねぎ エリンギ しめじ グリンピース きゅうり キャベツ	801 31.7
5 火	~天草宝島お魚給食~ たこ飯		かぼちゃのみそ汁 きびなご唐揚げ なすの中華和え	米 麦 さとう ごま油 ごま	牛乳 たこ 油揚げ てんぷら ハム	ごぼう いんげん にんじん ねぎ しいたけ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす キャベツ	865 34.4
6 水	ひのくにパン ●いわしの日(4日)		ちゃんぽん きのこにらのすりみあげ フルーツヨーグルト	ひのくにパン 小麦粉 さとう 中華麺 油	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 卵 すりみ ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ しょうが しいたけ しめじら パナナりんごパイナップル ももみかん	870 35.0
7 木	麦ご飯 図書コラボ		ハム♥カレー コールスローサラダ スイートポテト	米 麦 油 じゃがいも さつまいも バター さとう	牛乳 鶏肉 ハム チーズ 卵	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご きゅうり コーン キャベツ	916 23.0
8 金	ミルクパン		ポトフ なすのグラタン ミックスかりんとう	ミルクパン じゃがいも バター 米粉 さつまいも アーモンド ごま 油	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン チーズ ちりめん	たまねぎ にんじん なす しめじ キャベツ	840 29.7
11 月	麦ご飯		かきたま汁 鮭ざんぎ 二色りんご	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 さとう	牛乳 卵 豆腐 鮭	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが ピーマン りんご きぬさや	797 32.7
12 火	ごはん		だいこんのみそ煮 ブリの照り焼き ごまあえ	米 油 こんにゃく さとう ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ ぶり ちくわ	だいこん にんじん しいたけ いんげん しょうが もやし ほうれんそう	788 34.7
13 水	●都市音楽会にむけて♪ 音符♪パン		ドミソースシチュー 五線譜サラダ	黒糖パン スパゲティ じゃがいも 油	牛乳 ミートボール	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ えだまめ コーン きゅうり	834 26.3
14 木	ごはん		わかめスープ しそ巻き棒餃子 いり玉サラダ	米 ごま 油	牛乳 鶏肉 豆腐 きょうざ 卵 わかめ	きくらげ キャベツ ねぎ しょうが きゅうり にんじん	705 23.5
15 金	食パン 図書コラボ はちみつ		イタメーニョさんのスープ ヤンソンさんの誘惑 もりのきのこのどっさりソテー	食パン じゃがいも バター パン粉 オリーブオイル はちみつ	牛乳 鶏肉 ツナ 生クリーム ベーコン	にんじんたまねぎ キャベツ パセリ えのきたけ しめじ エリンギ まいたけ しいたけ	834 28.7
18 月	*ふるさと くまさんデー 麦ご飯		あきない 春夏秋冬 なすのはさみ揚げ ひじき高菜	米 麦 パン粉 白玉団子 じゃがいも でんぷん 小麦粉 さとう ごま 油	牛乳 油揚げ 卵 ちりめん 豚肉 ひじき	ごぼう ねぎ たまねぎ もやし なす はくさい たかな漬	891 29.7
19 火	セルフおにぎり (麦ご飯・のり)	だしを味わう週間	根菜汁 みりん干し ふた和え	米 麦 さとう 油 さつまいも	牛乳 すりみ あじ たこ のり	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん れんこん ねぎ しょうが なす ピーマン	737 36.2
20 水	かぼちゃパン		親子うどん ???? するめ和え	かぼちゃパン うどん麺 じゃがいも 小麦粉 さつまいも さとう ごま 油	牛乳 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 卵 ちりめん さきいか	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ はくさい ほうれんそう キャベツ きゅうり いんげん	835 40.2
21 木	ごはん		おでん 焼きししゃも 三色サラダ	米 さといも こんにゃく さとう	牛乳 鶏肉 こんぶ 厚揚げ ちくわ うすらの卵 ししゃも ハム	だいこん にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	861 38.1
22 金	コッペパン ●和食の日(24日)		団子汁 さといもコロッケ だいコーンサラダ	コッペパン さといも 小麦粉 白玉粉 さとう パン粉 油	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 高野豆腐 ツナ 卵	にんじん はくさい もやし しいたけ たまねぎ だいこん コーン ねぎ	738 31.8
25 月	麦ご飯		のっぺい汁 レバーのなかよし和え つぼ漬	米 麦 さつまいも じゃがいもこんにゃく 油 さとう でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 レバー	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう つぼ漬	767 29.2
26 火	~英語でたべよう~ ライス Rice		ポイルド パンプキン Boiled pumpkin 万代 炸 Fried chicken スイート ビネガー Sweet vinegar	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 米粉 さとう ごま	牛乳 鶏肉 ハム てんぷら	かぼちゃ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ いんげん キャベツ もやし	816 30.0
27 水	丸パン		さつまいもポタージュ コロコロカップ焼き ひじきサラダ	コッペパン 米粉 さつまいも 油 さとう	牛乳 ベーコン 大豆 鮭 鶏肉 ひじき たら 厚揚げ チーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ きゅうり キャベツ	863 39.2
28 木	麦ご飯		きのこのみそ汁 鯖のオリーブ焼き ピーナッツ和え	米 麦 さとう オリーブオイル ピーナッツ	牛乳 豆腐 さば ちくわ わかめ	えのきたけ しめじ ねぎ しいたけ にんじん エリンギ パセリ もやし キャベツ	822 37.2
29 金	女子ハンドボール 世界大会(30日) エンパネータ		ロクロ マカロニサラダ VS アルゼンチン	パン生地 油 さとう 小麦粉 さつまいも 麦 マカロニ	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ コーン きゅうり いんげん パセリ	750 27.4

はてな給食... じゃがいもとさつまいも、ちりめん、いんげん、たまねぎ、にんじんを「かき混ぜて」揚げています。

*都合により 献立や材料が変更になる場合があります

今月の目標
~だしを味わって食べよう~



今月の天草・熊本食材
こめ(ヒノヒカリ) パン だし入りこ すりみ たまご
きゅうり きゃべつ だいこん にんじん かぶ さといも
にんにく しょうが ねぎ 小松菜 ごぼう さつまいも
チンゲンサイ 白菜 えのきたけ レタス かぼちゃ
ほうれんそう ミントマト こねぎ なす れんこん

