

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー(kcal)	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	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう ほか			
8/24	げつ	マーポーナスどんぶり	(マーポーナス) ギョーザ(小1こ、中2こ)	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	なす たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ にんにく しょうが	みりん しょうゆ さけ オイスターソース ガラスープ トウバンジャン	小 618 中 829	いつもとは少し違う夏休みでしたが、皆さんはどう過ごしましたか？ まだまだ暑さが厳しいなかでの通学となりまして、朝ごはんをきちんと食べて、水分や塩分の補給をして登校しましょう。おすすめは「具たくさんみそ汁とごはん」の組み合わせです。午前中を元気に過ごすために必要な栄養素や水分などが十分とれますよ。	
25	か	セルフフィッシュバーガー	(さかなフライ、ポイルやさしい) (ノンエッグタルタルソース) コーンクリームスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグタルタルソース じゃがいも シチュールウ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく チーズ いんげんまめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ほうれんそう	ワイン ガラスープ しお こしょう しょうゆ	小 685 中 877		
26	すい	なつやすいかレーライス	フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いんげんまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト えだまめ みかん パイン おうとう	ワイン ソース しょうゆ	小 664 中 862		
27	もく	ミルクパン	ちゃんぽん にんじんしゅうまい	パン スパゲティ あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ てんぷら たまご さかなすりみ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく もやし きくらげ ねぎ	さけ バイタン しお こしょう ソース しょうゆ ガラスープ	小 608 中 803	ごはんをきちんと食べて、水分や塩分の補給をして登校しましょう。おすすめは「具たくさんみそ汁とごはん」の組み合わせです。午前中を元気に過ごすために必要な栄養素や水分などが十分とれますよ。	
28	きん	むぎごはん	かきたまじる にくだんごとなつやすいのあまずいため	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく ナス パプリカ ズッキーニ ビーマン	しょうゆ さけ みりん カツオこんぶだしじる	小 609 中 799		
31	げつ	むぎごはん	じゃがいものうまにするためのもの	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ さきイカ わかめ	にんじん いんげん しいたけ だいこん きゅうり	さけ しょうゆ みりん カツオこんぶだしじる	小 563 中 743		
9/1	か	パインパン	ワンタンスープ だんしゃくコロケ ピーンズサラダ	パン ワンタン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく たまご ツナ いんげんまめ だいず チーズ	もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン きゅうり レモン	ガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ さけ こしょう ケチャップ	小 663 中 826		
2	すい	むぎごはん	なすのみそしる イワシのレモンかぼすに オクラのドレッシングあえ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ みそ イワシ オーシャンキング ひじき	なす にんじん えのきたけ ねぎ オクラ コーン	にぼしだしじる しょうゆ	小 574 中 754		
3	もく	コッペパン	サケだんごのミルクスープ スラッピージョー	パン じゃがいも あぶら シチュールウ	ぎゅうにゅう サケボール ぎゅうにく だいずミート おから	ほうれんそう しめじ パセリ にんじん たまねぎ	コンソメ ガラスープ ワイン しお こしょう デミグラス ケチャップ ソース ナツメグ	小 574 中 743	4日 タチウオ	
4	きん	うめひじきごはん	ぶたじる タチウオフライ ゴーヤのツナマヨサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく みそ とうふ タチウオ ツナ たまご	うめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり にんじん ゴーヤ	にぼしだしじる しょうゆ す カレーこ	小 618 中 818	フライ 熊本県産のタチウオのフライを出します。熊本県の秋の魚にも指定されておられ、これから脂ののって旬となります。	
7	げつ	むぎごはん	はるさめスープ かぼちゃのそぼろに	こめ むぎ はるさめ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう すりみだんご とうふ とりにく あつあげ だいずミート てんぷら	たまねぎ もやし こまつな にんじん きくらげ かぼちゃ ごぼう えだまめ しいたけ	ガラスープ ちゅうかスープ こしょう みりん さけ しょうゆ	小 563 中 735		
8	か	こくとうパン	タコとトマトのスパゲティ かいそうサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう タコ ベーコン チーズ ツナ わかめ こんぶ	にんにく たまねぎ アスパラガス しめじ トマト バジル キャベツ きゅうり にんじん コーン	ケチャップ ガラスープ ソース コンソメ ワイン こしょう しお しょうゆ す	小 641 中 840		
9	すい	むぎごはん	けんちんじる けんきがでるレバー	こめ むぎ さといも こんにやく でんぷん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく しょうが にら	カツオこんぶだしじる しょうゆ さけ トウバンジャン	小 622 中 823	18日 ふるさと	
10	もく	セルフツナサンド	うずらたまごのスープ キピナゴのカリカリフライ	パン ノンエッグマヨネーズ さとう カシューナッツ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン うずらたまご キピナゴ	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな コーン えのきたけ きくらげ	しょうゆ す ガラスープ さけ こしょう	小 580 中 781	くまさんデー 9月は、人吉球磨地域の特産物の料理や郷土料理です。人吉球磨地域は、今年7月の豪雨で大きな災害が発生し、多くの方が被災されました。国宝の阿蘇青井神社も浸水被害を受け、復旧作業が行われています。今回は、球磨の特産である栗や梨の料理と郷土料理である「つぼん汁」を作ります。	
11	きん	むぎごはん	おやこに ごまずあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ チリメン くきわかめ	たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり にんじん もやし	みりん しょうゆ す	小 591 中 762		
14	げつ	むぎごはん	わかめスープ とうふハンバーグ・ やさしいあんかけ	こめ むぎ でんぷん あぶら やまいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ たまご かまぼこ とうふ とりにく さかなすりみ	にんじん コーン ねぎ れんこん たまねぎ きくらげ いんげん ねぎ ごぼう きゅうり にんじん みかん	ガラスープ さけ こしょう カツオこんぶだしじる みりん しょうゆ ちゅうかスープ ワイン チリパウダー フォノン しょうゆ す こしょう	小 572 中 772 小 645	は、今年7月の豪雨で大きな災害が発生し、多くの方が被災されました。国宝の阿蘇青井神社も浸水被害を受け、復旧作業が行われています。今回は、球磨の特産である栗や梨の料理と郷土料理である「つぼん汁」を作ります。	
15	か	コッペパン	チリコンカン ごぼうとナッツのかみかみサラダ かぼちやのみそしる サンマのかんろに オクラのいそあえ	パン じゃがいも あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく チーズ チリメン チーズ	にんにく たまねぎ えだまめ トマト ごぼう きゅうり にんじん みかん	シチュールウ ソース ワイン チリパウダー フォノン しょうゆ す こしょう	小 622 中 815		
16	すい	むぎごはん	おやこに ごまずあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ チリメン くきわかめ	たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり にんじん もやし	みりん しょうゆ す	小 596 中 785		
17	もく	ココアパン	おやこに ごまずあえ	パン うどん じゃがいも アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ハム	たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり にんじん	しょうゆ さけ みりん カツオこんぶだしじる	小 596 中 785		
18	きん	くりごはん	つぼんじる サバのなんばんづけ なしゼリー	こめ くり こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ サバ でんぷん あぶら	にんじん だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ パプリカ パセリ	さけ みりん しお にぼしだしじる す しょうゆ	小 684 中 848		
21	げつ	けいろうのひ								
22	か	しゅうぶんのひ								
23	すい	ガルパンゾの キーマカレー	(キーマカレー) フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいずミート ひよこまめ ヨーグルト クリーム	にんにく しょうが たまねぎ コーン トマト にんじん えだまめ パパイア おうとう みかん パイン ナタデココ	ワイン カレーこ ケチャップ ソース コンソメ	小 713 中 914	被災地の1日も早い復興の願いを込めて作ります。	
24	もく	こぎつねごはん	なめこのみそしる シヤモフライ(小1巾、中2巾) ひじきあえ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ あぶら ひじき	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ わかめ みそ シヤモ ひじき	にんじん えだまめ しょうが なめこ たまねぎ ねぎ キャベツ	にぼしだしじる さけ しょうゆ しお	小 560 中 760		
25	きん	むぎごはん	にくどうふ みそマヨネーズサラダ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ちくわ たまご くきわかめ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	さけ みりん しょうゆ す	小 653 中 857	25日 肉豆腐 コロナによる消費減少を抑えるため、熊本県産牛肉の購入の代金を熊本県が全額補助していただきますので、今回は黒毛和種のお肉を使います。お楽しみに！	
28	げつ	むぎごはん	さといものうまに ごまジャコサラダ いっしょくひじきのりつくだに	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら チリメン わかめ ひじきのりつくだに	にんじん ごぼう しいたけ いんげん だいこん きゅうり	みりん さけ しょうゆ す	小 613 中 795		
29	か	ミルクパン	ラビオリのスープ イワシフライ・ ラタトゥイユソース	パン こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン イワシ	にんじん たまねぎ コーン しめじ パセリ なす パプリカ ズッキーニ にんにく トマト	ガラスープ コンソメ ワイン しょうゆ ケチャップ ソース ナツメグ	小 734 中 919		
30	すい	むぎごはん	マーポーどうふ わかめとツナのごまだれあえ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ねりごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ツナ たまご わかめ	たまねぎ しいたけ にんにくのめ きゅうり にんじん	しょうゆ さけ みりん ガラスープ す	小 613 中 806		

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください