

日	曜	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄 養 価		ひとくちメモ
			主食 Leit 主食	おかず	おもにからだのエネルギーのもとになるもの	おもにからだを作るものになるもの	おもにからだのちょうしをよとるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	
1	月	○	ピースごはん	きつねうどん かみかみあえ とうにゅうムース	こめ さとう ごま ごまあぶら うどん とうにゅうムース	ぎゅうにゅう さきいか わかめ なんかんあげ	グリーンピース たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん	小 626 中 726	18.8 21.5	<p>今月の南関産食材 (予定)</p> <p>南関米 節そうめん 南関あげ たまねぎ です。</p> <p>*天候により入荷しない 場合があります。</p> <p>今月の旬 「たまねぎ」</p> <p>カレーライスにかかせ ない野菜のひとつ、たま ねぎです。 エジプトでは、6000年前 から栽培されていたそう です。イランやインドで は、食べるためだけでなく、 たまねぎの薄皮で、 更紗(さらさ)という布 を美しい金色や褐色に染 めていました。 たまねぎが日本に入っ てきたのは明治時代の初 めです。今では、いろん な料理に使う重要な野菜 のひとつです。</p>
2	火	○	ごはん	おかか煮 おちゃ豆 ごまきゅうり	こめ こんにゃく さとう でんぶん ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう だいす かつおぶし ちくわ とりにく あつあげ	にんじん だけのごぼう いんげん きゅうり	小 588 中 742	22.6 26.9	
8	月	○	ごはん	とうふのみぞ汁 いわしとお肉のハンバーグ 玉ねぎドレッシングサラダ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふいわしのハンバー なんかんあげ かいそう	ごぼう にんじん ねぎ きゅうり トマト コーン たまねぎ ししいたけ	小 577 中 717	20.6 23.7	
9	火	○	麦ごはん	南関あげのカレー わふうサラダ ミニトマト	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ わかめ なんかんあげ	たまねぎ えだまめ にんじん トマト きゅうり キャベツ	小 624 中 801	17.2 20.8	
10	水	○	ひのくにパン	キャベツと肉団子のスープ 魚のハーブ焼き ごぼうサラダ	ひのくにパン こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう にくだんご ホキ	たまねぎ にんじん ししいたけ キャベツ ねぎ ごぼう きゅうり きくらげ	小 600 中 744	28.1 33.8	
11	木	○	ごはん	かきたま汁 鶏肉のアングレース ひじきサラダ	こめ でんぶん ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ もやし えのきだけ ごぼう きゅうり えだまめ	小 692 中 837	25.4 29.8	
12	金	○	ごはん	たけのこのうま煮 ごまネーズ和え	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ とりにく	たけのごぼう にんじん しいたけ きぬさや キャベツ きりぼしだいこん	小 602 中 765	20.1 23.8	
15	月	○	ごはん	わかめスープ 鶏肉のチリソースあえ レタス	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ こうやどうふ どうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが ビーマン レタス	小 570 中	20.0 給食なし	
16	火	○	チャーハン	ワンタンスープ グリーンサラダ すいか	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ソイレール ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン なら グリーンピース もやし きくらげ きゅうり キャベツ アスパラガス すいか	小 641 中	20.3 給食なし	
17	水	○	食パン	クリームシチュー ナゲット カラフルコールスロー	しょくぱん あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ナゲット ソイレール ツナ とりにく だいす だいこん くらげ きんときまめ	たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ	小 616 中 786	26.0 32.8	
18	木	○	くまさんデー: くまもと市	タイピーエン かぼちゃサンドフライ からしレンコンサラダ	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ハム いか かぼちゃサンドフライ	きくらげ キャベツ れんこん たまねぎ にんじん きゅうり レモンかじゅう	小 722 中 783	22.1 25.5	
19	金	○	麦ごはん	あつあげのみぞ汁 さばのなんふ焼き きゅうりの梅肉あえ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう さば あつあげ わかめ	えのきだけ たまねぎ ねぎ きゅうり うめ にんじん	小 給食なし 中 784	31.9	
22	月	○	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 きびなごのかりかりフライ ごま酢あえ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ きびなごかりかりフライ	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん いんげん もやし	小 給食なし 中 812	25.4	
23	火	○	麦ごはん	節そうめん入りかきたま汁 ぶたキムチ丼	こめ むぎ そうめん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ はくさいキムチ キャベツ えのきだけ	小 667 中 770	24.7 28.0	
24	水	○	ミルクパン	ガーリックスパゲティ こんにゃくサラダ フルーツポンチ	ミルクパン スパゲティ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり みかん パナナ ももりんご	小 660 中 810	21.0 25.0	
25	木	○	ごはん	えのきのみぞ汁 牛肉とアスパラガスの炒め物 さつまいもと小魚の揚げ煮	こめ あぶら さとう さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうふ いりこ わかめ	えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ パプリカ だけのご アスパラガス	小 614 中 770	22.5 26.8	
26	金	○	麦ごはん	ハヤシライス えだ豆サラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり えだまめ コーン	小 588 中 746	22.1 26.4	
29	月	○	ごはん	かしわ汁 魚のレモン煮 アーモンド和え	こめ こんにゃく じゃがいも でんぶん さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ホキ どうふ	にんじん ごぼう だいこん キャベツ きゅうり ねぎ レモンかじゅう	小 604 中 771	23.5 28.5	
30	火	○	麦ごはん	五目大豆煮 あつ焼きたまご スナッフえんどうのサラダ	こめ むぎ こんにゃく あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう あつあげ だいす ぶたにく あぶら あつやきたまご	ごぼう にんじん れんこん しいたけ いんげん えんどう キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	小 629 中 778	23.4 26.8	
31	水	○	コッペパン	ポトフ チリコンカン マカロニサラダ	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく まめ ハム	たまねぎ だいこん キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり トマト	小 587 中 735	24.3 29.4	

*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。