



# 献立予定表



日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		ひとくちメモ
				黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
9 木	ひじきごはん		卵スープ 豚肉のみそ炒め	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でんぶん こんにゃく	油揚げ 牛乳 卵 ベーコン 豚肉 ひじき	ごぼう 枝豆 しいたけ 人参 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 キャベツ ピーマン	727.0	28.7	卵
10 金	<b>歓迎遠足のため給食はありません</b>								
13 月	チキンカレー		コーンサラダ クレープ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく しめじ エリンギ しょうが コーン キャベツ きゅうり	799.0	24.4	カレー
14 火	ミルクパン		わかめうどん ひじきのサラダ	砂糖 油 ごま うどん ごま油	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ ひじき 油揚げ かつお節 しらす 昆布	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	698.0	29.6	ひじき
15 水	麦ごはん		豚キムチ 豆腐とわかめスープ	米 ごま油 麦 油 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 厚揚げ わかめ	キムチ なら 人参 玉ねぎ チンゲン菜 えのきたけ	667.0	26.9	豚キムチ
16 木	あぶたま丼		ぎょうざ 春雨サラダ	米 砂糖 油 麦 でんぶん 春雨 ごま ごま油	油揚げ 卵 竹輪 牛乳 ぎょうざ ハム	人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	916.0	31.1	あぶたま丼
17 金	セルフ照り焼きバーガー		豆とエリンギのシチュー フルーツのジュレ和え	パン 砂糖 でんぶん バター じゃがいも 米粉	ミートハンバーグ 牛乳 ミックスビーンズ 鶏肉 クリーム チーズ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ 人参 枝豆 寒天 パインアップル みかん	764.0	33.9	エリンギ
★ふるさとくまさんデー「芦北・水俣」★									
20 月	わかめごはん		すまし汁 太刀魚のフライ たまねぎのおかかあえ	米 油 砂糖 麦 すりごま	牛乳 豆腐 かまぼこ かつお節 太刀魚のから揚げ しらす わかめ	えのき 人参 ねぎ 昆布 玉ねぎ きゅうり	702.0	25.3	ふるさとくまさんデー
21 火	セルフフルーツサンド		肉団子スープ マカロニサラダ	パン 砂糖 春雨 でんぶん マカロニ	牛乳 ヨーグルト ツナ クリーム ミートボール	白菜 小松菜 コーン しょうが きくらげ きゅうり レモン果汁 人参 桃 パイン みかん	751.0	26.0	セルフサンド
22 水	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 酢みそ和え ひじきのり	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 竹輪 わかめ ひじきのり	玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ いんげん	692.0	23.9	新じゃが
23 木	麦ごはん		いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め 春雨汁	米 油 砂糖 麦 こんにゃく 春雨	牛乳 かまぼこ こんぶ いわしのカリカリフライ 豚肉 かつお節 わかめ	たけのこ 人参 しょうが ねぎ しいたけ	716.0	24.9	たけのこ
24 金	丸パン		ポークビーンズ シーザーサラダ バナナ	パン 油 砂糖 クルトン	牛乳 枝豆 豚肉 チーズ 大豆	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり コーン バナナ	841.0	39.0	バナナ
27 月	麦ごはん		豚汁 きゅうりとわかめの酢の物の 肉みそ納豆	米 里いも 麦 こんにゃく ごま 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐 わかめ だししいりこ しらす 納豆	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく	763.0	31.1	豚汁
28 火	ブルーベリーマフィン		たらこスパゲッティ カミカミサラダ	ホームケーキミックス 砂糖 スパゲッティ 油 小麦粉 バター ごま ごま油	牛乳 ベーコン たらこ のり	レモン汁 玉ねぎ しいたけ きゅうり ブルーベリー 人参 切干大根 マッシュルーム コーン ごぼう	783.0	26.8	カミカミサラダ
30 木	ハヤシライス		オムレツ にんじんの ゴママヨサラダ	米 ごま じゃがいも 麦	豚肉 ツナ チーズ 牛乳 オムレツ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ トマト きゅうり コーン	863.0	29.3	ハヤシライス