



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1	月	麦ごはん	牛乳	いわしうめ煮 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわし 牛肉 どうふ てんぷら 油あげ 麦みそ わかめ (にぼし)	米 麦 ごま さとう てんぷん ごま油	ごぼう にんじん いんげん かぼちゃ しいたけ ねぎ うめ こんにゃく たまねぎ	788 32.5
2	火	麦ごはん	牛乳	ユーリンチー ごまずあえ もずく入りかき玉汁	牛乳 とり肉 どうふ ちくわ たまご もずく (にぼし)	米 麦 油 ごま さとう ごま油 てんぷん	ねぎ キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが	821 39.6
3	水	食パン りんごジャム	牛乳	ぶちまるくんバーグ 和風ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 ぶた肉 ハム かつお節 ベーコン	食パン さとう じゃがいも マヨネーズ 麦 てんぷん りんごジャム パン粉 油	たまねぎ きゅうり キャベツ パセリ	835 30.9
カミカミ献立								
4	木	麦ごはん	牛乳	れんこんとこんにゃくのココロコ 大豆の五目煮	牛乳 かつお節 大豆 いわし てんぷら とり肉 あつあげ	米 麦 油 ごま さとう 米粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	れんこん にんじん ごぼう いんげん うめ こんにゃく	827 33.2
れいほく恵の日								
5	金	麦ごはん	牛乳	水田ごぼうつくね 春雨ときゅうりのゆかりあえ ぶた汁	牛乳 ちくわ あつあげ とり肉 麦みそ ぶた肉 (にぼし)	米 麦 油 さとう はるさめ さといも パン粉 ごま	きゅうり ゆかり ごぼう ねぎ もやし しょうが こんにゃく だいこん にんじん たまねぎ しいたけ	798 31.8
8	月	麦ごはん	牛乳	やき肉 れんこんサラダ かき玉汁	牛乳 ちくわ 牛肉 とり肉 どうふ ぶた肉 とりさきみ 赤みそ たまご ひじき わかめ (にぼし)	米 麦 油 ごま さとう ごま油 ごましょう油ドレッシング	たまねぎ りんご にんじん れんこん にんにく しょうが きゅうり ねぎ	811 37.8
れいほく恵の日								
9	火	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ③ マーボーなす 中華スープ	牛乳 とり肉 ぶたミンチ かまぼこ	米 麦 油 さとう てんぷん ごま油 小麦粉	なす きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん しょうが キャベツ にら ちんげんさい にんにく ほうきさい	868 32.2
れいほく恵の日								
10	水	コッペパン	牛乳	ワインナーケチャップソースかけ アスパラのごまマヨあえ マカロニのクリーム煮	牛乳 スキムミルク ワインナー とり肉 ベーコン	コッペパン さとう ごま マヨネーズ じゃがいも マカロニ 油	たまねぎ キャベツ パセリ アスパラ じゃがいも ホールコーン えだまめ	824 33.3
11	木	カレーライス	牛乳	チキンのチーズ焼き フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ とり肉 ヨーグルト 大豆 スキムミルク	米 麦 油 じゃがいも	バナナ みかん パイン おうとうりんご たまねぎ にんじん にんにく	862 31.0
12	金	麦ごはん	牛乳	魚のパン粉焼き にんじんサラダ ごまキムチ汁	牛乳 ホキ ツナ どうふ ぶた肉 赤みそ 米みそ (かつお節)	米 麦 油 オリーブ油 マヨネーズ さとう ごま さといも パン粉	にんじん キャベツ ねぎ こんにゃく ホールコーン ごぼう にんにく だいこん ほうきさいキムチ ごまつな	803 34.7
★保小中共通メニュー★								
15	月	麦ごはん	牛乳	てりやきチキン ごぼうのかおりあげ お嬢さんだんご汁	牛乳 とり肉 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう てんぷん 小麦粉 さつまいも	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	839 34.8
れいほく恵の日								
16	火	わかめごはん	牛乳	魚のみそ焼き いんげんのごまあえ 野菜のとりみ汁	牛乳 さば とり肉 あつあげ ちくわ 麦みそ わかめ (かつお節・だし昆布)	米 麦 ごま てんぷん さといも さとう	いんげん しめじ しょうが にんじん もやし しいたけ ズッキーニ	798 38.1
17	水	コッペパン	牛乳	青のりポテトビーンズ グリーンサラダ ミートボールスバゲティ	牛乳 大豆 チーズ ベーコン ミートボール 牛ミンチ あおさ	コッペパン じゃがいも 油 さとう マカロニ オリーブ油	キャベツ きゅうり にんにく ピーマン たまねぎ パセリ にんじん しいたけ グリンピース	864 32.6
18	木	麦ごはん	牛乳	ぶた肉マリネソース もやしのナムル 五目汁	牛乳 ぶた肉 とりさきみ とり肉 あつあげ (にぼし)	米 麦 油 ごま ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン もやし こんにゃく きゅうり ごぼう しいたけ	791 34.8
ふるさとくまさんデー れいほく恵の日								
19	金	麦ごはん	牛乳	しょうが焼き トマトサラダ い草そうめん汁	牛乳 どうふ ぶた肉 油あげ (かつお節・だし昆布)	米 麦 油 さとう ごま い草そうめん	たまねぎ きゅうり えだまめ トマト しいたけ ねぎ にんじん しょうが	832 34.5
22	月	麦ごはん	牛乳	コーンしゅうまい② 即席漬け 厚あげのみそ煮	牛乳 ぶた肉 あつあげ すりみ どうふ 麦みそ こんぶ	米 麦 油 さとう ごま てんぷん パン粉 小麦粉	キャベツ にんじん ホールコーン たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが こんにゃく	789 30.0
れいほく恵の日								
23	火	麦ごはん	牛乳	ばんかん かりかりきゅうり 親子煮	牛乳 とり肉 たまご あつあげ	米 麦 油 さとう じゃがいも	ばんかん だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ グリンピース しいたけ こんにゃく	829 33.7
24	水	ミルクパン	牛乳	チキンカツ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 とり肉 たまご ツナ スキムミルク あおりの	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも フレンチドレッシング	きゅうり キャベツ パセリ にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン クリームコーン	839 38.4
25	木	まぜごはん	牛乳	切り干し大根の炒め煮 肥後だんご汁	牛乳 とり肉 てんぷら 油あげ ちくわ 麦みそ (かつお節・だし昆布)	米 麦 油 さとう ごま油 さといも 小麦粉 てんぷん じゃがいも パン粉	にんじん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん しいたけ いんげん こんにゃく たけのこ たまねぎ ごまつな	803 30.0
26	金	麦ごはん	牛乳	コロッケ きゅうりとわかめの酢の物 なすと油あげのみそ汁	牛乳 油あげ 麦みそ 牛肉 わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ なす	801 22.9
29	月	麦ごはん	牛乳	ささみフライ ひじき炒め 魚そうめん汁	牛乳 ちくわ とりさきみ 油あげ たまご どうふ ひじき 魚そうめん (かつお節・だし昆布)	米 麦 油 さとう 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ ねぎ	811 41.4
30	火	チキンライス	牛乳	チキンナゲット② コンサラダ トマトたまスープ	牛乳 とり肉 ハム ベーコン たまご	米 麦 油 マヨネーズ てんぷん パン粉 小麦粉	たまねぎ グリンピース きゅうり ホールコーン キャベツ トマト にんにく にんじん しめじ クリームコーン パセリ	831 29.9

れいほく恵の日



物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。6月は、八代地方の味、い草を使った料理を紹介します。

◆い草・・・八代地方は豊かな水と大地によって恵まれており、伝統的な栽培方法と丁寧な作業によって、丈夫な草を栽培することができます。い草の生産量は、国内生産の8〜9割りを占めています。い草そうめんは、い草を乾燥させて粉末にし、そうめんやアイスクリーム、お茶、ふりかけなどに加工されます。豊富な食物せんい、ビタミン、ミネラルなどが含まれる健康食品です。

～おすすめメニュー～

春雨ときゅうりのゆかり和え

(5人分)
・春雨 30g ・ちくわ 1本
・きゅうり 1本 ・もやし 130g

- ゆかり小さじ1
- ごま小さじ1
- さとう小さじ1
- しょう油小さじ2

- (作り方)
- ①春雨ゆでる
 - ②きゅうりを千切りにする。ちくわは縦にわり千切りにする。
 - ③もやしをゆでる。
 - ④☆の調味料をあわせる。
 - ⑤④と材料を混ぜ合わせる
- 調理場より