

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄養量		だし
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
4	火	麦ごはん		大豆と豆腐のフライ 沢煮椀 ちくわとキャベツの和え物	牛乳 豆腐 ぎょにくすりみ 大豆 あおさ 豚肉 ちくわ	米 麦 油 ごま 砂糖 パン粉 米粉 春雨	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう えのき きぬさや キャベツ きゅうり	659 776	22.8 26.0	かつお
5	水	ミルクパン		きつねうどん 香味和え	牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ かつお節	ミルクパン 砂糖 うどん麺	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり つぼづけ	602 783	25.0 32.0	かつお こんぶ
6	木	麦ごはん		ほうれんそうオムレツ ハヤシルー 海藻サラダ	牛乳 たまご 牛肉 グリンピース わかめ 茎わかめ 赤かえでり 糸寒天	米 麦 油 じゃがいも ごま	ほうれんそう たまねぎ にんじん しいたけ コーン きゅうり キャベツ	676 853	21.5 26.5	
いい歯の日こんだて										
7	金	麦ごはん		れんこんのはさみ揚げ ぐだくさんみそ汁 カミカミ和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ ささいか	米 麦 パン粉 片栗粉 油 ごま ごま油 砂糖	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん しめじ こねぎ 大根 きゅうり	668 791	27.6 32.2	いりこ
10	月	麦ごはん		さば生姜煮 豚汁 春雨の酢の物	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ ちり麺 わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 さといも こんにゃく 春雨	生姜 白菜 大根 ごぼう にんじん こねぎ きゅうり	642 787	25.9 31.7	いりこ
11	火	麦ごはん		厚焼きたまご のっぺい汁 五目さんびら	牛乳 たまご 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 枝豆	米 麦 油 砂糖 さといも こんにゃく しらたき ごま油 ごま	にんじん 大根 しいたけ こねぎ ごぼう	635 758	25.6 29.8	いりこ
世界の料理：ベルギー										
12	水	丸パン		ワッフルソーイ リエージュ風サラダ チョコプリン	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	パン 小麦粉 バター 油 じゃがいも チョコプリン	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ いんげん	614 730	26.9 32.2	
13	木	麦ごはん		さけの塩焼き 呉汁 和風サラダ	牛乳 さけ 大豆 油揚げ わかめ ツナ	米 麦 こんにゃく さつまいも ごま ごま油 砂糖	もやし にんじん ごぼう こねぎ きゅうり キャベツ	655 805	31.7 38.3	いりこ
14	金	麦ごはん		きびなごフライ (小2中3) きのこけんちん汁 切干大根の酢の物	牛乳 きびなご 鶏肉 厚揚げ ちり麺	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米粉 油 さといも ごま油 ごま	生姜 しめじ たまねぎ にんじん こねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	589 732	22.4 27.7	いりこ
17	月	麦ごはん		いわしおかか煮 みそけんちん汁 小松菜のサラダ	牛乳 いわし かつお節 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく さといも ごま	大根 にんじん こねぎ 小松菜 もやし	692 851	27.8 33.6	いりこ
ふるさとくまさんデー：玉名の味										
18	火	南関揚げ丼		もずくのすましじる サラたまサラダ	牛乳 鶏肉 南関揚げ たまご ちくわ もずく 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ えのき きゅうり キャベツ	661 816	25.6 30.9	かつお こんぶ
共通メニュー：切干ナポリタン										
19	水	ミルクパン		ウインナー (小1中2) 野菜と豆のスープ 切干ナポリタン	牛乳 ウインナー ベーコン 大豆 ツナ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ 切干大根 エリンギ	606 753	23.5 28.4	
20	木	麦ごはん		おでん 白菜とツナのごまネーズあえ 納豆	牛乳 鶏肉 厚揚げ うすたらたまご さつま揚げ がんもどき こんぶ ツナ 納豆	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま	大根 にんじん 白菜 コーン	737 898	31.0 36.7	こんぶ
21	金	麦ごはん		ぎょうざ (小1中2) 麻婆豆腐 もやしと青菜のナムル	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 グリンピース	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ にら たまねぎ にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ もやし 小松菜	679 848	25.4 31.0	
25	火	いもごはん		千草焼き わかめと豆腐のみそじる れんこんサラダ	牛乳 油揚げ たまご 鶏肉 チーズ わかめ 豆腐 ツナ	米 さつまいも 砂糖 油	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう こねぎ れんこん きゅうり	641 811	22.4 27.7	いりこ
26	水	揚げパン		照り焼きチキン 野菜スープ コールスローサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 ウインナー	パン 油 砂糖	大根 白菜 にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり コーン	602 757	24.9 30.4	
27	木	麦ごはん		チキンナゲット (小1中2) カレー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 グリンピース ヨーグルト	米 麦 パン粉 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく りんご みかん パイン もも パナナ	764 987	23.2 30.5	
28	金	麦ごはん		ターサイパオズ キムチのピリ辛スープ いりこナッツ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐 いりこ 大豆	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごま油 アーモンド	キャベツ たまねぎ 生姜 白菜キムチ にんじん 白菜 しめじ こねぎ にんにく	699 848	28.3 33.9	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

た もの せいさん かか ひと かんしゃ た
食べ物や生産に関わる人に感謝して食べよう

今月の苓北産

こめ きゅうり こねぎ さつまいも