



日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	幼稚園 小学校 中学校
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	火	(幼・東・西) きな粉あげパン (中)黒糖パン		ひじきと野菜の豆腐あげ(中) ビーンズサラダ 野菜団子スープ	きな粉 豆腐 ひじき 卵 牛乳 ベーコン 豆 たらすり身	パン さとう オリーブ油 カシューナッツ 春雨	えだ豆 レタス きゅうり ピーマン たまねぎ ねぎ にんじん しょうが かぼちゃ ほうれん草	602 648 878
～子どもの日メニュー(かしわもち)～								
2	水	麦ごはん		ししゃものかんろに アーモンドあえ 若竹汁 かしわもち	牛乳 ししゃも わかめ 豆腐 だし(昆布・かつお節)	米 麦 アーモンド さとう かしわもち	キャベツ にんじん こまつな たけのこ ねぎ	502 620 765
セルフおにぎり(オリジナルおにぎりを作しましょう!)								
7	月	麦ごはん (のり・梅干し)		ちくぜんに 魚そうめん汁	のり 牛乳 とり肉 厚あげ 魚そうめん わかめ だし(昆布・かつお節)	米 麦 じゃがいも さとう ごま油	梅干し しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん れんこん えだ豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ	521 582 711
8	火	玄米パン		かぼちゃフライ グリーンサラダ ほうれん草のミルクスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	玄米パン オリーブ油 カシューナッツ さとう じゃがいも 米粉 生クリーム	たまねぎ きゅうり レタス パプリカ にんにく にんじん ほうれん草 しめじ	468 637 844
9	水	麦ごはん		さばのみぞれに たくあんあえ さつま汁	牛乳 さば 塩昆布 豆腐 天ぷら だし(いりこ・あご) みそ	米 麦 ごま さつまいも	たくあん きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	605 665 834
10	木	食パン (いちごジャム)		焼きビーフン にんじん入りシューマイ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶた肉 魚すり身	食パン いちごジャム ビーフン ごま油 コールスロートレッシング	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ブロッコリー きゅうり	526 648 845
★体育大会・運動会 応援メニュー★								
11	金	カツカレー		イタリアンサラダ	ぶた肉 牛乳 チーズ ハム	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも オリーブ油	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	623 697 863
14	月	キムタクごはん		ぎょうざ もやしとハムのおえもの たまごスープ	ぶた肉 牛乳 ハム 寒天 卵 だし(昆布・かつお節)	米 ごま油 でん粉	つば漬 ねぎ たまねぎ 白菜キムチ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ	525 581 840
15	火	(洒水小) きな粉あげパン (その他)米粉パン		タイビーエン じゃがいものサラダ	きな粉 牛乳 いか うすら卵 ぶた肉 みそ	パン さとう 春雨 アーモンド じゃがいも マヨネーズ	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが きゅうり	510 608 779
16	水	ハヤシライス		かいそうサラダ	牛乳 チーズ ぶた肉 かいそう ツナ	米 麦 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり もやし	682 776 952
セルフドッグ(パンにウインナーとキャベツをはさんで食べましょう!)								
17	木	コッパパン		ウインナー キャベツのカレーソテー コーンポタージュスープ・食ケチャップ	牛乳 ウインナー 豆乳	パン 油 バター 米粉 生クリーム	キャベツ たまねぎ コーン パセリ	506 653 中:中止
★ふるさとくまさんデー(水俣・芦北の味)★								
18	金	麦ごはん		太刀魚フライ 甘夏サラダ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 太刀魚 卵 豆腐 油あげ わかめ だし(いりこ・あご) みそ	米 麦 小麦粉 油 さとう オリーブ油	キャベツ きゅうり 甘夏みかん にんじん たまねぎ ねぎ	562 643 807
21	月	麦ごはん		ぶりおろしに ひじきいりに じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶり ひじき 大豆 油あげ 天ぷら 厚あげ だし(昆布・かつお節) みそ	米 麦 ごま油 さとう ごま じゃがいも	だいこん えだ豆 にんじん ねぎ	612 675 中:中止
22	火	米粉入りかぼちゃパン		肉きつねうどん かみかみあえ	牛乳 ぶた肉 油あげ さきいか	かぼちゃパン うどんめん ごま ごま油	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ だいこん きゅうり	492 629 中:中止
23	水	麦ごはん		きびなごフライ すみそあえ かきたま汁	牛乳 きびなご かまぼこ わかめ 豆腐 みそ 卵 だし(昆布・かつお節)	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま	きゅうり にんじん こまつな ねぎ	488 565 726
24	木	シナモントースト		クリームシチュー キャベツとアスパラのサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん豆	パン じゃがいも バター 米粉 アーモンド オリーブ油	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり アスパラ ブロッコリー パプリカ コーン	483 3小:中止 727
★きくちさんデー★								
25	金	麦ごはん		アスパラと豚肉のいために 豆腐のみそ汁 くだもの	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ みそ だし(いりこ・あご)	米 麦 ごま油	もやし にんじん たまねぎ ブロッコリー アスパラ キャベツ えのきたけ ねぎ くだもの	521 587 721
28	月	麦ごはん		魚のマヨネーズ焼き キムチあえ みそけんちん汁	牛乳 ホキ切身 スキムミルク 塩昆布 豆腐 だし(いりこ・あご) みそ	米 麦 マヨネーズ	たまねぎ しめじ えのきたけ パセリ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん しいたけ ごぼう大根 たけのこ	605 3小:中止 854
29	火	ミルクパン		手作りコロッケ カシューナッツあえ ミネストローネ	牛乳 牛肉 ひじき 練乳 卵 ベーコン ひよこ豆	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 カシューナッツ マカロニ さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな アスパラ トマト缶 パセリ	559 3小:中止 859
★味めぐり(高知県)★								
30	水	麦ごはん		かつおのしょうがに ぐるに にらたま汁	牛乳 かつお 天ぷら 卵 わかめ だし(昆布・かつお節)	米 麦 さといも さとう でん粉	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ たまねぎ にら	556 611 732
31	木	(中)きな粉あげパン (その他) 米粉入りにんじんパン		豚肉のプレザー いかのマリネ	きな粉 牛乳 ぶた肉 いか	パン さとう じゃがいも 生クリーム オリーブ油	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ	502 592 854