

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量				
					きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
					ちからのもとになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる					
2	月			代休のため、給食はありません								
3	火	こめこいりかぼちゃパン		ビーフとまめのシチュー フルーツクリームあえ	かぼちゃパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ クリーム	にんにく しょうが にんじん もも たまねぎ しめじ セロリ トマト みかん パイン バナナ レモン	692	25.1	305		
4	水	ゆかりごはん		ししゃもフライ ごますあえ とうふのすましじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ししゃもフライ こんぶ わかめ	ゆかり キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	605	23.5	400		
5	木	セルフドッグ		ウインナー コールスローサラダ コーンたまごスープ ケチャップ	コッペパン さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ウインナー たまご チーズ 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ パセリ	628	24.7	319		
6	金	ちらしずし		いわしのみぞれに おさかなそうめんのすましじる てづくりたなはたゼリー	こめ きょうかまい さとう あぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう いわし こおりとうふ ちくわ あげ きんしたまご とうふ うおそうめん かつおぶし	れんこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ いんげん えのきたけ たまねぎ オクラ	680	28.9	433		
9	月	むぎごはん		チンジャオロース カリカリきゅうり スーミータン	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム たまご	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが きゅうり コーン パセリ	602	20.9	321		
10	火	ミルクパン		はりばりやきそば フルーツあんにとろろ	こくとうパン チャーめん あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんじん ピーマン しょうが メロン パイン もも みかん フルーツあん	686	24.0	327		
11	水	むぎごはん		マーボーなす ハンサンスー	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん ごますりごま あぶら	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく だいず	きゅうり キャベツ にんじん なす たまねぎ しいたけ ねぎ たけのこ	611	23.3	352		
12	木	しょくパン		チーズポテト トマトとレタスのサラダ クイッキオスープ	しょくパン じゃがいも さとう ビーフン バター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ ぶたにく きくらげ	コーン トマト きゅうり もやし アスパラガス たまねぎ にんじん チンゲンサイ	603	24.0	366		
13	金	キムたくごはん		だいのちゅうかあえ もすくたまごスープ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ツナ かまぼこ とうふ	はくさいキムチ たくあん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ちんげんさい えのき もすく	609	24.3	312		
17	火	コッペパン		チリコンカン はるさめコーンスープ てづくりマンゴーゼリー	コッペパン さとう ゼリー あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく えび	たまねぎ ピーマン トマト コーン にんじん しいたけ ちんげんさい マンゴー	598	24.5	325		
18	水	むぎごはん		かぼちゃフライ かみかみサラダ なすのみそじる	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さきいか いりこ	かぼちゃ もやし なす きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	662	21.7	339		
19	木	きくちさんデー 「ゴーヤ」		ココアパン なすとトマトのスパゲッティ ゴーヤサラダ	ココアパン あぶら さとう スパゲッティめん オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ツナ チーズ	にんじん たまねぎ パセリ なす トマト にんにく コーン きゅうり にがり キャベツ	695	29.3	321		
20	金	しろごはん		なつやさいのカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	こめ きょうかまい ごま ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しろいんげんまめ かいそうサラダ	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト なす ピーマン りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ	649	20.6	331		
23	月	ふるさとくまさんデー 「やっしろ」		むぎごはん ちくわのいそべあげ トマトときゅうりのさっぱりあえ じゃがいもとたまねぎのみそじる	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも こむぎ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あげいりこ あおりのわかめ	トマト キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	601	22.1	334		
24	火	しょくパン (マーシャルピーンズ)		おとうふしゅうまい ナッツのかりんとう サラダうどん	しょくパン アーモンド うどんめん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう いりだいず ハム おとうふしゅうまい たまご いりこ きくらげ	トマト きゅうり もやし コーン	696	26.1	388		
25	水	ぶたキムチどん		れいとうみかん わかめスープ	こめ きょうかまい ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ	キムチ にんじん なす もやし ごぼう にら みかん たまねぎ えのきたけ ねぎ	610	21.3	303		

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
2	月			<b>給食室特製</b> 手作りお弁当をお届けします! ※小学校は代休、中学1年生は集団宿泊、2年生は職場体験のため給食がありません。中学3年生のみの給食となります。			800	34.7	377	
3	火	米粉入りかぼちゃパン		ビーフと豆のシチュー フルーツクリームあえ	かぼちゃパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ クリーム	にんにく しょうが にんじん もも たまねぎ しめじ セロリ トマト みかん パイン バナナ レモン	899	31.6	383
4	水	ゆかりごはん		ししゃもフライ ごま酢あえ 豆腐のすまし汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ししゃもフライ こんぶ わかめ	ゆかり キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	740	28.5	485
5	木	セルフドッグ		ウインナー コールスローサラダ コーン卵スープ ケチャップ	コッペパン さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ウインナー たまご チーズ 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ パセリ	824	32.6	408
6	金	ちらし寿司		いわしのみぞれ煮 手作り七タゼリー お魚そうめんのすまし汁	こめ きょうかまい さとう あぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう いわし こおりとうふ ちくわ あげ きんしたまご とうふ うおそうめん かつおぶし	れんこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ いんげん えのきたけ たまねぎ オクラ	834	35.3	530
9	月	麦ごはん		青椒肉絲 カリカリきゅうり スーミータン	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム たまご	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが きゅうり コーン パセリ	759	26.4	425
10	火	ミルクパン		はりばり焼きそば フルーツ杏仁豆腐	こくとうパン チャーめん あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんじん ピーマン しょうが メロン パイン もも みかん フルーツあん	874	30.4	410
11	水	麦ごはん		麻婆ナス ハンサンスー	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん ごますりごま あぶら	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく だいず	きゅうり キャベツ にんじん なす たまねぎ しいたけ ねぎ たけのこ	823	30.3	449
12	木	食パン		チーズポテト トマトとレタスのサラダ クイッキオスープ	しょくパン じゃがいも さとう ビーフン バター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ ぶたにく きくらげ	コーン トマト きゅうり もやし アスパラガス たまねぎ にんじん チンゲンサイ	796	31.2	467
13	金	キムたくごはん		大豆の中華あえ もずく卵スープ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ツナ かまぼこ とうふ	はくさいキムチ たくあん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ちんげんさい えのき もずく	742	32.1	400
17	火	コッペパン		チリコンカン 春雨コーンスープ 手作りマンゴーゼリー	コッペパン さとう ゼリー あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく えび	たまねぎ ピーマン トマト コーン にんじん しいたけ ちんげんさい マンゴー	780	32.2	415
18	水	麦ごはん		かぼちゃフライ かみかみサラダ なすのみそ汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さきいか いりこ	かぼちゃ もやし なす きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	833	27.1	343
19	木	きくちさんデー 「ゴーヤ」		ココアパン なすとトマトのスパゲッティ ゴーヤサラダ	ココアパン あぶら さとう スパゲッティめん オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ツナ チーズ	にんじん たまねぎ パセリ なす トマト にんにく コーン きゅうり にがり キャベツ	892	34.7	410
20	金	しろごはん		夏野菜のカレー 海藻サラダ 福神漬け	こめ きょうかまい ごま ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しろいんげんまめ かいそうサラダ	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト なす ピーマン りんご キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	833	25.2	416
23	月	ふるさとくまさんデー 「八代地区」		麦ごはん ちくわの磯辺あげ トマトときゅうりのさっぱり和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あげ いりこ あおりのわかめ	トマト キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	793	27.4	423
24	火	食パン (マーシャルピーンズ)		お豆腐しゅうまい ナッツのかりんとう サラダうどん	しょくパン アーモンド うどんめん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう いりだいず ハム おとうふしゅうまい たまご いりこ きくらげ	トマト きゅうり もやし コーン	891	33.9	490
25	水	豚キムチ丼		冷凍みかん わかめスープ	こめ きょうかまい ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ	キムチ にんじん なす もやし ごぼう にら みかん たまねぎ えのきたけ ねぎ	715	26.5	381