



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
8	か	セルフメンチカツバーガー		キャベツのメンチカツ ソース コールスローサラダ はるさめスープ	まるパン あぶら はるさめ	メンチカツ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	621	22.9	318
9	すい	ごはん		れんこんとりつくね こうはくなます ぞうじ	こめ ごま さとう さといも もち	ぎゅうにゅう つくね とりにく ちくわ だしかつお こんぶ	だいこん にんじん ほうれんそう	646	26.1	293
10	もく	ココアパン		からいもサラダ ちゃんぽん	ココアパン さつまいも あぶら ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ きくらげ	きゅうり コーン キャベツ ねぎ もやし にんじん	625	25.5	314
11	きん	ごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく だいず	たけのこ ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん もやし いら	604	23.9	388
15	か	しょくパン		ごもくうどん ひじきとマヨネーズのサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン さとう ごま うどんめん マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ かつおぶし ツナ ひじき	にんじん しいたけ ねぎ こんぶ ほうれんそう キャベツ	627	23.6	407
16	すい	ごはん		ポークカレー キャベツとまめのサラダ ぶくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	672	20.7	298
17	もく	しょくパン		ポテトサラダ にくみそビーフン ※肉みそは、汁ビーフンにのせてください。	しょくパン ビーフン ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ハム	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが コーン きゅうり	630	23.9	305
18	きん	ふるさとくまさんデー 「菊池市」		むぎごはん 武光公鍋（たけみつこうなべ） ヤーコンサラダ	こめ むぎ こむぎこ さといも ヤーコン さとう ビーナッツ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ かつおぶし ハム こんぶ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな きゅうり コーン レタス	627	22.1	313
21	げつ	姉妹都市さざなデー 「宮崎県西米良町」		ごはん さばのゆずみそに はくさいのあます かきたまじる	こめ ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とうふ さば かまぼこ こんぶ かつおぶし	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ	639	25.1	414
22	か	ひのくにパン		コーンシチュー サラダスパゲッティ	ひのくにパン パター あぶら スパゲッティめん さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ ツナと林檎	636	27.4	354
23	すい	むぎごはん		とりてんねぎソースかけ もやしのおかかあえ とうふのすましじる	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん コーン もやし こまつな にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	622	25.1	319
学校給食 記念週間	24 もく	きなこあげパン		ツナマヨサラダ とりだんごスープ	コッパン あぶら さとう はるさめ	きなこ ぎゅうにゅう ツナ つくね	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ	613	22.0	307
	25 きん	給食開始当時の 献立		むぎごはん いわしのまるぼし ごぶつけのあえもの さといものみそじる	こめ むぎ ごま さといも	ぎゅうにゅう いわし とうふ あげ だしりりこ	キャベツ ねぎ ごぶづけ きゅうり だいこん	602	32.9	619
	28 げつ	わかめごはん		おひめさんだんごじる はくさいのかつおあえ スイーツプリング	こめ むぎ さつまいも こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だしかつお わかめ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう はくさい しいたけ ねぎ ほうれんそう スイーツプリング	606	20.8	337
	29 か	★献立コンクール 入賞作品		こくとうパン ★さつまいもとれんこんのあまからいため はくさいとえびだんごのスープ	こくとうパン さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく えびだんご きくらげ	れんこん はくさい にんじん ねぎ しょうが	670	27.8	340
	30 すい	★献立コンクール 入賞作品		ごはん さつまいものみそじる ★水田ごぼうとえごめ牛のカレー風味さんびら てづくりあおりんごゼリー	こめ さつまいも ごま クールゼリーの素 さとう あぶら	ぎゅうにゅう あげ だしりりこ ぎゅうにく	たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん しょうが	651	20.5	368
31	もく	コッパン		ぶゆやさいのシチュー あまなつサラダ	コッパン さとう あぶら パター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ いんげん ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつみかん にんじん かぶ はくさい しめじ コーン フロッコリー	618	24.1	373