

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
7	火	揚げパン		アスパラサラダ 鶏だんごのスープ 型抜きチーズ	コッペパン あぶら さとう はるさめ アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう きなこ ハム 中華風つくね	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン みかん	811	28.0	369
8	水	ピースそぼろごはん		かつお生姜煮 切干大根のごまあえ みそけんちん汁	こめ あぶら さとう 強化米 ごま ねりごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつお とうふ だしiriこ	グリーンピース にんじん しょうが しいたけ だいこん キャベツ ごぼう ねぎ	764	35.5	406
9	木	ミルクパン		鮭青のりチーズフライ ひじきと枝豆のサラダ ミネストローネ	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム だいす さけチーズフライ ベーコン ひじき	にんじん セロリ きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ にんにく	815	34.3	464
10	金	麦ごはん		肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 手作りふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう つきこんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす さつまあげ ちりめん あおのり	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ わかめ	790	27.0	361
13	月	ゆかりごはん		いわしのカリカリフライ おかかあえ じゃがいものみそ汁 みかん果汁	こめ あぶら ごま 強化米 さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あげ いわしフライ だしiriこ	ゆかり キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ えのきだけ	770	25.6	419
14	火	食パン (マーマレードジャム)		ぎつねうどん ピーンスサラダ みかん果汁	しょくパン ジャム さとう うどんめん	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ かつお節 ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんぶ コーン キャベツ アスパラガス きゅうり	817	29.8	449
15	水	3色丼		(いり卵・肉そぼろ・刻みのり) 茗竹汁 ばんかんゼリー みかん果汁	こめ さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご ちりめん わかめ とうふ だしかつお だしこんぶ	たまねぎ グリンピース あおのり にんじん だけのこ ねぎ えのきだけ	773	34.2	372
16	木	振替休日(18日・体育大会準備)								
17	金		麦ごはん 太刀魚フライ 甘夏サラダ 玉ねぎのみそ汁 みかん果汁	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ たちうお だしiriこ	なつみかん キャベツ きゅうり にんじん わかめ たまねぎ ねぎ ふりかけ	816	30.7	459	
20	月	振替休日(19日・体育大会)								
21	火	お弁当の日								
22	水	ごはん		青椒肉絲 カリカリきゅうり スーミータン	こめ 強化米 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 ビーマン だけのこ しょうが きゅうり コーン パセリ	725	25.1	286
23	木	ココアパン		トマトオムレツ 野菜のスープ煮 手作りコーヒーゼリー	ココアパン じゃがいも	ぎゅうにゅう オムレツ ウィンナー クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ	738	27.1	315
24	金	きくちさんテ-「メロン」		ピリ辛スタミナ丼 わかめスープ メロン	こめ むぎ 強化米 ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ かつお節 だしこんぶ わかめ	なす にんじん もやし ごぼう ビーマン しいたけ ねぎ たまねぎ えのきだけ メロン	734	28.4	340
27	月	ごはん		ギョロクケ ごぶづけの和えもの かぼちゃのみそ汁	こめ 強化米 でんぷん パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう チーズ たまご すりみ とうふ あげ だしiriこ	にんじん たまねぎ ひじき ねぎ コーン しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ えのき ごぶづけ	808	30.7	514
28	火	手作りカレーパン		フルーツヨーグルト クイッティオスープ アーモンドカル	パン さとう あぶら パンこ オリーブゆ ピーンめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム だいす	たまねぎ ビーマン にんにく しょうが みかん もも パナナ パインアップル きくらげ にんじん チンゲンサイ もやし	766	30.0	387
29	水	ごはん		ポークカレー 福神漬け ヨーグルト	こめ 強化米 じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご ふくじんづけ	866	27.7	387
30	木	米粉入りかぼちゃパン		ビーフシチュー イタリアンサラダ 冷凍パイ	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 ミックスピーンズ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ セロリ トマト レタス きゅうり ビーマン パイン	821	32.9	355
31	金	麦ごはん		魚の香味ソース 切干し大根の中華あえ 豆腐とわかめのすまし汁	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ホキ だいす とうふ わかめ だしかつお だしこんぶ	ねぎ だいにん にんじん きゅうり たまねぎ えのきだけ	757	31.1	373

※29日(水)は、小学校のプール掃除で給食室の水道使用が制限されるため、プラスチック容器での簡易的な給食となります。ご了承ください。

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
					なつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる				
7	火	あげパン		アスパラサラダ とりだんごのスープ かたぬきチーズ	コッペパン あぶら さとう はるさめ アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう きなこ ハム 中華風つくね	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン みかん	654	23.2	340	
8	水	ピースそぼろごはん		かつおのしょうがに きりほしだいこんのちゅうかあえ みそけんちんじる	こめ あぶら さとう 強化米 ごま ねりごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつお とうふ だしりこ	グリーンピース にんじん しょうが しいたけ だいこん キャベツ ごぼう ねぎ	626	33.9	381	
9	木	ミルクパン		さけチーズフライ ひじきとえだまめのサラダ ミネストローネ	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム だいす さけチーズフライ ベーコン ひじき	にんじん セロリ きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ にんにく	656	28.5	407	
10	金	むぎごはん		にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの てづくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう つきこんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす さつまあげ ちりめん あおのり	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ わかめ	613	22.1	326	
13	月	ゆかりごはん		いわしのカリカリフライ おかかあえ じゃがいものみそじる	こめ あぶら ごま 強化米 さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あげ いわしフライ だしりこ	ゆかり キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ えのきだけ	631	21.6	373	
14	火	しょくパン (マーマレードジャム)		きつねうどん ビーンズサラダ	しょくパン ジャム さとう うどんめん	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ かつお節 ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんぶ コーン キャベツ アスパラガス きゅうり	683	25.1	424	
15	水	3しょくどん		(いりたまご・にくそぼろ・きざみのり) わかだけじる ばんかんゼリー	こめ さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく たまご ちりめん わかめ とうふ だしかつお だしこんぶ	たまねぎ グリンピース あおのり にんじん だけのこ ねぎ えのきだけ	626	28.0	337	
16	木	てづくりカレーパン		さきいかとごぼうのサラダ はるさめコーンスープ	パン さとう あぶら パンこ オリーブゆ ビーフめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム だいす	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが みかん もも パナナ パイナップル きくらげ にんじん チンゲンサイ もやし	603	25.1	424	
17	金	ふるさとくまさんデー 「芦北・水俣」 		むぎごはん たちうおフライ あまなつサラダ たまねぎのみそじる	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ たちうお だしりこ	なつみかん キャベツ きゅうり にんじん わかめ たまねぎ ねぎ ふりかけ	668	23.5	337	
20	月	ごはん		ギョロク ごぶづけのあえもの かぼちゃのみそじる みかん果汁	こめ 強化米 でんぷん パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう チーズ たまご すりみ とうふ あげ だしりこ	にんじん たまねぎ ひじき ねぎ コーン しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ えのき ごぶづけ	654	25.4	359	
21	火	しょくパン (スライスチーズ)		フルーツヨーグルト クイッティオスープ アーモンドカル みかん果汁	パン さとう あぶら パンこ オリーブゆ ビーフめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム だいす	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが みかん もも パナナ パイナップル きくらげ にんじん チンゲンサイ もやし	628	24.6	440	
22	水	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 みかん果汁	こめ 強化米 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 だけのこ しょうが きゅうり コーン パセリ	600	20.7	448	
23	木	ふりかえきゅうじつ (25日・うんどうかいじゅんび)									
24	金	きくちさんデー 「メロン」 		ピリからスタミナどん わかめスープ メロン みかん果汁	こめ むぎ 強化米 ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ かまぼこ かつお節 だしこんぶ わかめ	なす にんじん もやし ごぼう ピーマン しいたけ ねぎ たまねぎ えのきだけ メロン	606	23.6	311	
27	月	ふりかえきゅうじつ (26日・うんどうかい)									
28	火	おべんとうのひ									
29	水	ごはん		ポークカレー ふくじんづけ ヨーグルト	こめ 強化米 じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご ふくじんづけ	684	24.6	371	
30	木	こめこいり かぼちゃパン		ビーフシチュー イタリアンサラダ れいとうパイ	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 ミックスビーンズ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ セロリ トマト レタス きゅうり ピーマン パイン	693	27.5	325	
31	金	むぎごはん		さかなのこうみソース きりほしだいこんのごまあえ とうふとわかめのすましじる	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ホキ だいす とうふ わかめ だしかつお だしこんぶ	ねぎ だいにんにく きゅうり たまねぎ えのきだけ	620	26.0	341	

※29日(水)は、小学校のプール掃除で給食室の水道使用が制限されるため、プラスチック容器での簡易的な給食となります。ご了承ください。