

ひ	よう	しゅしよく	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	からだのちようしをとのえる			
3	げつ	たかなのかみかみごはん		ごまネーズサラダ じゃがいものみそしる ひとくちゼリー (ぶどう)	ごま ごまあぶら こめ さとう ねりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ちりめん ハム いりこ	たかなづけ だいこん キャベツ にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ えのきだけ	604	22.0	425
4	か	しよくパン (りんごジャム)		やきそば きゅうりのちゅうかあえ こくとうビーンズ	しよくパン さとう ごまあぶら くるざとう あぶら スパゲッティめん ジャム	ぎゅうにゅう いりだいす ぶたにく いか えび ちくわ	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんにく あおのり	651	28.3	334
5	すい	ぶたキムチどん		フルーツあんぱん わかめスープ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら あんぱんどうぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	キムチ にんじん なす もやし ごぼう にら みかん もも バイン ハナナ たまねぎ えのき ねぎ	607	20.7	307
6	もく	げんまいパン		あじのなんばんづけ うおそうめんじる とうもろこし	げんまいパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう あじ 魚そうめん とうふ かつお節	たまねぎ にんじん コーン ねぎ わかめ しいたけ こんぶ	610	33.0	308
7	きん	ごはん		チキンカレー ふくじんづけ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら きょうかまい	ぎゅうにゅう とりにく 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	663	21.8	372
10	げつ	むぎごはん		にくやさいのため とうがんのスープ ひとくちゼリー (みかん)	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ かいぼしら	ピーマン にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ りんご コーン とうがん しいたけ たけのこ	675	25.8	446
11	か	バインパン		しろみぎかなのラビコトソース ベーコンとやさいのスープ	バインパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	きゅうり たまねぎ トマト にんじん キャベツ セロリ	605	23.8	301
12	すい	タコライス		(ひきにくいため・トマト・レタス) はるさめコーンスープ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト レタス コーン にんじん しいたけ チンゲンサイ	603	21.6	301
13	もく	こめこパン		タイビーエン にんじんサラダ キャンディチーズ	こめこパン はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび チーズ かまぼこ ツナ うすらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ きゅうり コーン	606	30.8	361
14	きん	にんじんごはん		ちくさやき きりほしだいこんのごまあえ とうふとわかめのみそしる	こめ きょうかまい さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ ツナ あげ だしりりこ	にんじん えだまめ だいこん キャベツ わかめ ねぎ たまねぎ	600	24.6	416
17	げつ	むぎごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル フルーツ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく だいす	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら	640	25.4	408
18	か	しよくパン (黒豆きなこクリーム)		ひやしちゅうか はるまき ミニトマト	しよくパン ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ハム たまご はるまき	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン トマト	691	24.3	303
19	すい	ふるさとくまさんデー 「あまくさ」		たこめし きびなごフライ ひじきサラダ あおさのすましじる	こめ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ たこ きびなご ツナ かまぼこ だしかつお	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ えだまめ ひじき キャベツ コーン えのきだけ あおさ	608	28.6	379
20	もく	ミルクパン		にくみそビーフン ビーンズサラダ パリッシュ (いっしよくいりこ)	ミルクパン ビーフン ごま ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ミックスビーンズ ハム いりこ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが きゅうり	624	28.2	402
21	きん	きくちさんデー 「トマト」		ごはん ボークカレー トマトサラダ ふくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら さとう きょうかまい	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん りんご トマト パセリ	684	20.5	281
24	げつ	むぎごはん		ホイコーロウ はるさめととうふのちゅうかスープ セレクトゼリー (バイン・レモン・シークウーサー)	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ちんげんさい ねぎ	641	24.9	317
25	か	セルフフィッシュバーガー		まるパン しろみぎかなフライ・タルタルソース ミネストローネ	まるパン あぶら じゃがいも スパゲッティめん	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	646	25.2	319
26	すい	なつやさいのドライカレー		ワンタンスープ すいか	こめ むぎ さとう あぶら ワンタン	だいす ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	なす にんじん トマト ピーマン たまねぎ すいか チンゲンサイ きくらげ もやし	658	23.0	288
27	もく	レーズンパン		ひやしうどん にんじんシュウマイ だいすといりこのかおりあげ	レーズンパン あぶら うどん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご しゅうまい いりだいす いりこ	トマト きゅうり もやし コーン きくらげ あおのり	696	31.7	496
28	きん	セルフおにぎり		ごはん・のり・うめほし かぼちゃのそぼろに ピーマンのじゃこあえ ひとくちゼリー	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ しらす かつお節 のり	うめほし かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん ピーマン	632	21.8	341

※7日(金)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	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱくしつ	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			
3	月	高菜のかみかみごはん <small>カミカミ献立</small>		ごまネーズサラダ じゃがいものみそ汁 ひとくちゼリー (ぶどう)	ごま ごまあぶら こめ さとう ねりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ちりめん ハム いりこ	たかなづけ だいこん キャベツ にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ えのきたけ	778	32.5	475
4	火	食パン (りんごジャム)		焼きそば きゅうりの中華あえ 黒糖ピーンズ	しょくパン さとう ごまあぶら くるさとう あぶら	ぎゅうにゅう いりだいす ぶたにく いか えび ちくわ	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんにく あおのり	817	35.5	371
5	水	豚キムチ丼		フルーツ杏仁 わかめスープ	ごめ ごま あぶら さとう ごまあぶら あんことうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	キムチ にんじん なす もやし ごぼう にら みかん もも パイン ハナナ たまねぎ えのき ねぎ	727	24.5	323
6	木	玄米パン		あじの南蛮漬け 魚そつめん汁 とうもろこし	げんまいパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう あじ 魚そつめん とうふ かつお節	たまねぎ にんじん コーン ねぎ わかめ しいたけ こんぶ	720	38.6	326
7	金	ごはん		チキンカレー 福神漬け ヨーグルト	ごめ じゃがいも あぶら きょうかまい	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご ぶくじんづけ	800	25.2	387
10	月	麦ごはん		肉野菜いため 冬瓜のスープ ひとくちゼリー (みかん)	ごめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく とうふ かいぼしら	ピーマン にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ りんご コーン とうがんとしいたけ たけのこ	869	32.2	521
11	火	パンパン		白身魚のラビコットソース ベーコンと野菜のスープ	パンパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	きゅうり たまねぎ トマト にんじん キャベツ セロリ	757	28.8	325
12	水	タコライス		(ひきにくいため・トマト・レタス) 春雨コーンスープ	ごめ むぎ あぶら さとう はるさめ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト レタス コーン にんじん しいたけ チンゲンサイ	735	25.9	312
13	木	米粉パン		タイビーエン にんじんサラダ キャンディチーズ	ごめ ごパン はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび チーズ かまぼこ ツナ うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ きゅうり コーン	724	37.5	421
14	金	にんじんごはん		千草焼き 切干し大根のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	ごめ きょうかまい さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ ツナ あげ だしりこ	にんじん えだまめ だいこん キャベツ わかめ ねぎ たまねぎ	748	30.5	477
17	月	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル フルーツ	ごめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく だいす	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら	811	31.3	456
18	火	食パン (黒豆きなこクリーム)		冷やし中華 春巻き ミニトマト	しょくパン ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ハム たまご はるまき	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン トマト	880	29.8	325
19	水	ふるさとくまさんデー 「天草」		たごめし きびなごフライ ひじきサラダ あおさのすまし汁	ごめ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ たご きびなご ツナ かまぼこ だしかつお	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ えだまめ ひじき キャベツ コーン えのきたけ あおさ	741	35.2	423
20	木	ミルクパン		肉みそビーフン ピーンズサラダ パリッシュ (一食いりこ)	ミルクパン ビーフン ごま ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ミックスピーンズ ハム いりこ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが きゅうり	811	35.5	454
21	金	きくちさんデー 「トマト」		ごはん ボークカレー トマトサラダ 福神漬	ごめ じゃがいも あぶら さとう きょうかまい	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん りんご トマト パセリ	846	24.7	298
24	月	麦ごはん		ホイコーロウ 春雨と豆腐の中華スープ セレクトゼリー (パイン・レモン・シークワーサー)	ごめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ちんげんさい ねぎ	823	30.5	343
25	火	セルフフィッシュバーガー		まるパン・白身魚フライ タルタルソース ミネストローネ	まるパン あぶら じゃがいも スパゲッティめん	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	808	30.8	351
26	水	夏野菜のドライカレー		ワントンスープ すいか	ごめ むぎ さとう あぶら ワンタン	だいす ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	なす にんじん トマト ピーマン たまねぎ すいか チンゲンサイ きくらげ もやし	810	27.6	308
27	木	レーズンパン		冷やしうどん にんじんシュウマイ 大豆のいりこの香りあげ	レーズンパン あぶら うどん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご しゅうまい いりだいす いりこ	トマト きゅうり もやし コーン きくらげ あおのり	889	38.3	569
28	金	セルフおにぎり		ごはん・のり・うめぼし かぼちゃのそぼろ煮 ピーマンのじゃこあえ ひとくちゼリー	ごめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ しらす かつお節 のり	うめぼし かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん ピーマン	788	26.3	374

※7日(金)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。