

日	曜日	主食	ぎゅうにゅう	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	体の働きをととのえる			
27	か	セルフバーガー		ハンバーグ やさいサラダ はるさめコンスープ	まるパン さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ししいだけ チンゲンサイ	612	24.1	310
28	すい	ごはん		まめいりドライカレー ベーコンとやさいのスープ みかんゼリー	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう だいす ひよこまめ ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	なす にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	652	21.7	292
29	もく	ミルクパン		タイビーエン にんじんサラダ かたぬきチーズ	ミルクパン 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 イカ えび チーズ きくらげ かまぼこ ツナ うすらたまご	たまねぎ にんじん はくさい だけのこ きゅうり コーン	622	30.5	435
30	きん	麦ごはん		さんまのゆずみそに わかめとツナのサラダ おやさいのつみれじる	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ かつおぶし ツナ つみれだんご	しょうが わかめ もやし ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	620	30.8	305
2	げつ	わかめごはん		あつやきたまご ざぜんまめ とうふとわかめのみそじる	こめ きょうかまい さとう くろざとう	ぎゅうにゅう だいす とうふ あつやきたまご わかめ とうふ あげ だしりこ	だいにん ねぎ にんじん えのきだけ	617	24.5	401
3	か	ココアパン		チーズポテト ミニトマト クイッティオスープ	ココアパン じゃがいも バター クイッティオスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく きくらげ	コーン トマト もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	618	23.2	365
4	すい	麦ごはん		おさかなてんぷら ゴーヤのツナサラダ かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とり さかなてんぷら たまご ツナ かまぼこ かつおぶし だしこんぶ	にがうり にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ しいだけ	677	27.9	296
5	もく	パンパン		ちゃんぽん ぎょうざ カリカリきゅうり	パンパン ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ ちくわ ぎょうざ きくらげ	キャベツ もやし にんじん ねぎ きゅうり しょうが	660	29.6	313
6	きん	麦ごはん		たいほうまき こぶつけのあえもの あおさのすましじる	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご とうふ かまぼこ かつおぶし あおさ	たまねぎ にんじん キャベツ こぶつけ きゅうり ねぎ えのきだけ	647	26.9	327
9	げつ	きくちさんデー 「梨(なし)」		むぎごはん れんこんのしぐれに 梨(なし) さつまいものみそじる	こめ むぎ しらたき ごま さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう きゅうり だしりこ	れんこん にんじん しょうが なし だいにん ねぎ	627	20.3	388
10	か	黄パン		たかなすパグッティ ごまじゃこサラダ みかんジャム	しょくパン バター ごま さとう スパグッティめん ねりごま ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん ツナ	たかなづけ たまねぎ にんじん しめじ コーン もやし きゅうり チンゲンサイ	694	26.1	342
11	すい	ごはん		マーボーとうふ もやしのナムル ミニパン	こめ きょうかまい さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく だいす	たけのこ しいだけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし いら ハイナッブル	664	25.1	389
12	もく	黄パン		にくみそビーフン からいもサラダ マーシャルピーズ	しょくパン マーシャルピーズ ビーフン ごま ごまあぶら さとう あぶら さつまいも	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	666	23.3	354
13	きん	麦ごはん		きびなごごまフライ ひじきサラダ じゃがいもたまねぎのみそじる おつきみだんご	こめ むぎ あぶら さとう おつきみだんご じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あげ きびなご ひじき わかめ ツナ だしりこ	キャベツ だいにん ねぎ コーン にんじん たまねぎ	656	24.0	402
17	か	にんじんパン		さつまいもとしめじのシチュー あまなつサラダ こくとうピーズ	にんじんパン さつまいも じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう くるざとう	ぎゅうにゅう とり しるいげんまめ しいだいす	にんじん しめじ たまねぎ グリーンピース コーン なつみかん キャベツ きゅうり しょうが	637	25.4	397
18	すい	こぎつねごはん		さきいかときりほしだいこんのサラダ すりみだんこのすましじる	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり さきいか ひよこまめ かまぼこ すりみ かつおぶし だいにんぶ	にんじん えだまめ しょうが きゅうり だいにん ねぎ しいだけ	667	26.9	346
19	もく	米粉パン		げんきがでるレバー コーンたまごスープ てづくりゼリー	こめこパン こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり たまご チーズ	いら パイン コーン たまねぎ レバー にんじん しめじ パセリ	679	34.2	306
20	きん	ふるさとくまさんデー 「人吉・球磨」		くりのまぜごはん いわしのかんろに なしのサラダ つぼんじる	こめ むぎ くり さとう あぶら カシューナッツ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし ハム こうやとうふ とりく あつあけ だしかつお あげ	にんじん えだまめ なし ねぎ キャベツ きゅうり だいにん ごぼう しいだけ	678	28.8	473
24	か	セレクト揚げパン (ココア・シナモン)		とりだんごスープ かほちゃサラダ	ココアパン あぶら さとう はるさめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とりつくねだんご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいだけ かほちゃ きゅうり コーン	671	22.0	308
25	すい	ごはん		ハヤシライス イタリアンサラダ	こめ きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト レタス きゅうり	621	20.3	301
26	もく	かほちゃパン		にくうどん ごぼうサラダ	かほちゃパン さとう ごま うどんめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ ハム だしかつお だしこんぶ	たまねぎ にんじん しいだけ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	633	26.4	323
27	きん	蒸しパン		コーンシチュー アーモンドサラダ	さつまいも バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりく チーズ クリーム	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ	632	23.9	446
30	げつ	ごはん		ポークカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそうミックス	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	683	21.2	320



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	体の調子をととのえる			
27	火	セルフバーガー	ハンバーガー 野菜サラダ 春雨コーンスープ	まるパン さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ハンバーガー	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ししいたけ チンゲンサイ	762	30.0	386
28	水	ごはん	豆入りドライカレー ベーコンと野菜のスープ みかんゼリー	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう だいす ひよこまめ ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	なす にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	789	28.6	368
29	木	ミルクパン	タイビーエン 人参サラダ 型抜きチーズ	ミルクパン 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 イカ えび チーズ きくらげ かまぼこ ツナ うすらたまご	たまねぎ にんじん はくさい だけのこときゅうり コーン	811	39.6	548
30	金	麦ごはん	さんまのゆずみそ煮 わかめとツナのサラダ お野菜のつみれ汁	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ かつおぶし ツナ つみれだんご	しょうが わかめ もやし ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	822	38.9	382
2	月	わかめごはん	厚焼き卵 さぜん豆 豆腐とわかめのみそ汁	こめ きょうかまい さとう くろざとう	ぎゅうにゅう だいす とうふ あつゆきたまご わかめ とうふ あげ だししいりこ	だいこん ねぎ にんじん えのきだけ	806	32.3	524
3	火	ココアパン	チーズポテト ミニトマト クイッティオスープ	ココアパン じゃがいも バター クイッティオピーフン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく きくらげ	コーン トマト もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	821	30.5	466
4	水	麦ごはん	お魚天ぷら ゴーヤのツナサラダ かき玉汁	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう とり さかなてんぷら たまご ツナ かまぼこ かつおぶし だしこんぶ	にがりう にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ	835	34.3	369
5	木	パンパン	ちゃんぽん ぎょうざ カリカリきゅうり	パンパン ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ ちくわ ぎょうざ きくらげ	キャベツ もやし にんじん ねぎ きゅうり しょうが	861	38.1	398
6	金		中体連陸上大会のため、給食はありません。						
9	月	きくちさんデー 「梨(なし)」	麦ごはん れんこんのしぐれ煮 梨(なし) さつまいものみそ汁	こめ むぎ しらたき ごま さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だししいりこ	れんこん にんじん しょうが なし だいこん ねぎ	808	26.4	491
10	火	食パン	高菜スバゲッティ ごまじゃこサラダ みかんジャム	しょくパン バター ごま さとう スバゲッティめん ねりごま ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん ツナ	たかなづけ たまねぎ にんじん しめじ コーン もやし きゅうり チンゲンサイ	893	33.5	433
11	水	ごはん	マーボー豆腐 もやしのナムル ミニパン	こめ きょうかまい さとう でんぶ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく だいす	だけのこときゅうり ねぎ たまねぎ にんじん もやし いら パインアップル	838	32.2	491
12	木		中体連陸上大会(予備日)のため、給食はありません。						
13	金	麦ごはん	きびなごごまフライ ひじきサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 お月見団子	こめ むぎ あぶら さとう おつきみだんご じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あげ きびなご ひじき わかめ ツナ だししいりこ	キャベツ だいこん ねぎ コーン にんじん たまねぎ	864	31.3	513
17	火	にんじんパン	さつまいもとしめじのシチュー 甘藷サラダ 黒糖ビーンス	にんじんパン さつまいも じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう くるざとう	ぎゅうにゅう とり しろいんげんまめ いりだいす	にんじん しめじ たまねぎ グリーンピース コーン なつみかん キャベツ きゅうり しょうが	862	33.8	513
18	水	こぎつねごはん	さきいかと切干し大根のサラダ ずりみ団子のすまし汁	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり さきいか ひよこまめ かまぼこ すりみ かつおぶし だいこんぶ	にんじん えだまめ しょうが きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	858	35.1	437
19	木	米粉パン	元気が出るレバー コーン卵スープ てつくりゼリー	こめこパン こむぎこ でんぶ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり レバー たまご チーズ	いら パイン コーン たまねぎ にんじん しめじ ハセリ	851	42.0	373
20	金	ふるさとくまさんデー 「八百・球磨」	栗の混ぜごはん いわしの甘露煮 梨のサラダ つぼん汁	こめ むぎ くり さとう あぶら カシューナッツ さといも こんにやく	ぎゅうにゅう いわし ハム こうやとうふ とりにつくあつあけ だしかつお あげ	にんじん えだまめ なし ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ししいたけ	860	36.3	583
24	火	セレクト揚げパン (ココア・シナモン)	鶏だんごスープ かぼちゃサラダ	コッペパン あぶら さとう はるさめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とりにつくねだんご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ かぼちゃ きゅうり コーン	880	28.4	391
25	水	ごはん	ハヤシライス イタリアンサラダ	こめ きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト レタス きゅうり	827	26.4	380
26	木	かぼちゃパン	肉うどん ごぼうサラダ	かぼちゃパン さとう ごま うどんめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ ハム だしかつお だしこんぶ	たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	857	35.0	411
27	金	蒸しパン	コーンシチュー アーモンドサラダ	さつまいも バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ クリーム	たまねぎ にんじん ハセリ コーン キャベツ	814	30.7	569
30	月	ごはん	ホークカレー 海藻サラダ 福神漬	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそうミックス	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	876	27.3	405