

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄色	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			
1	火	パン		鶏とレバーのカシューナッツあえ コーン卵スープ	パンパン でんぷん あぶら こむぎ さとう カシューナッツ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく レバー たまご チーズ	たまねぎ ビーマン コーン にんじん しめじ パセリ	880	38.3	304
2	水	麦ごはん		かつおの生姜煮 こんにゃく寒天のサラダ さつまいものみそ汁 柏餅	こめ むぎ さとう ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう かつおしょうがに ちりめん あげ だしりりこ	こんにゃくかんてん キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	713	34.1	292
3	木	憲法記念日								
4	金	みどりの日								
7	月	麦ごはん		家常豆腐 もやしナムル いちご	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ だいす ぶたにく ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ もやし にら いちご	774	30.5	428
8	火	ココアパン		鮭チーズフライ ビーンズサラダ ベーコンと野菜のスープ	ココアパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ベーコン さけチーズフライ ミックスビーンズ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ セロリ	864	33.8	335
9	水	ピースそぼろごはん		こまネーズサラダ みそけんちん汁 手作りみかんゼリー	こめ きょうかまい あぶら ごま ねりごま さとう さといも	とりにく きゅうにゅう ハム とうふ だしりりこ	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 きゅうり ごぼう ねぎ みかん こんにゃく	711	26.0	382
10	木	食パン		きつねうどん わかめとツナのサラダ いちごジャム	しょくパン さとう うどんめん ごま あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ かつおぶし ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんぶ わかめ もやし キャベツ	785	31.1	374
11	金	高菜かみかみごはん		春雨の酢のもの かきたま汁	こめ きょうかまい ごま あぶら はるさめ すりごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう だいす ちりめん ハム とりにく たまご かまぼこ こんぶ かつおぶし	たかなづけ きゅうり キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	835	31.5	397
14	月	ゆかりごはん		いわしのカリカリフライ 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ いわし とうふ あげいりこ くわわかめ	ゆかり ごぼう にんじん わかめ だいこん ねぎ こんにゃく	747	27.9	466
15	火	米粉パン		コーンシチュー キャベツとりんごのサラダ 黒糖大豆	こめこパン じゃがいも パター あぶら カシューナッツ さとう くるさとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ クリーム いりだいす	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ りんご きゅうり しょうが	822	34.6	372
16	水	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	839	25.6	320
17	木	振替休日(19日・運動会)								
18	金	きくちさんデー 「メロン」		豚キムチ丼 わかめスープ メロン	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら さとう	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 たまねぎ えのきたけ ねぎ メロン	738	26.8	337
21	月	お弁当の日								
22	火	きなこ揚げパン		タイピーエン にんじんサラダ	コッペパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いか えび かまぼこ うすらたまご ツナ	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	811	38.2	355
23	水	麦ごはん		魚の香味ソース 切り干し大根の中華あえ お野菜のつみれ汁	こめ むぎ でんぷん あぶら こむぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう しいら だいす とうふ わかめ おやさいつみれ かつおぶし	ねぎ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	806	30.8	406
24	木	手作りウインナーパン		ごぼうサラダ 春雨コーンスープ ひとくちぶどうゼリー	コッペパン ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ウインナー むぎえび	たまねぎ ビーマン コーン ごぼう きゅうり にんじん しいたけ ちんげんさい ぶどうゼリー	775	27.5	365
25	金	麦ごはん		肉じゃが きゅうりとわかめの酢のもの 茗わかめの佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう きゅうにく だいす さつまあげ わかめ くわわかめ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ こんにゃく	779	25.0	332
28	月	麦ごはん		ギョロツケ ひじきと枝豆のサラダ かぼちゃのみそ汁	こめ むぎ でんぷん パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ たまご すりみ ハム だいす とうふ あげ だしりりこ ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり えのき かぼちゃ えだまめ	725	27.8	314
29	火	ハニートースト		トマトオムレツ 野菜のスープ煮 キウイフルーツ	食パン はちみつ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ウインナー とりにく	トマト にんじん たまねぎ キャベツ パセリ キウイ	765	26.5	341
30	水	ふるさとくまさんデー 「芦北・水俣」		太刀魚フライ 甘夏サラダ 玉ねぎのみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ たちお だしりりこ	キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつみかん えのきたけ ねぎ	802	26.9	373
31	木	照り焼きチキンバーガー		バナナ ヨーグルト	まるパン ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト チキンてりやき	ごぼう にんじん パナナ	767	30.0	432

※小学校のプール掃除で給食室の水道が使用できないため、簡易給食となっています。

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかす	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			
1	か	パインパン		とりとレバーのカシューナッツあえ コーンたまごスープ	パインパン でんぷん あぶら こむぎ さとう カシューナッツ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく レバー たまご チーズ	たまねぎ ビーマン コーン にんじん しめじ パセリ	692	31.1	304
2	すい	むぎごはん		かつおのしょうがに こんにゃくかんでんのサラダ さつまいものみそじる かしわもち	こめ むぎ さとう ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう かつおしょうがに ちりめん あげ だしりりこ	こんにゃくかんでん キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	563	25.2	292
3	もく	憲法記念日								
4	きん	みどりの日								
7	げつ	むぎごはん		ちゃーちゃんどうぶ もやしのナムル いちご	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ だいす ぶたにく ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ もやし にら いちご	596	24.6	428
8	か	ココアパン		さけチーズフライ ピーズサラダ ベーコンとやさいのスープ	ココアパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ベーコン さけチーズフライ ミックスピーズ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ セロリ	687	28.7	335
9	すい	ピースそぼろごはん		こまネースサラダ みそけんちんじる てづくりみかんゼリー	こめ きょうかまい あぶら ごま ねりごま さとう さといも	とりにく きゅうにゅう ハム とうふ だしりりこ	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 きゅうり ごぼう ねぎ みかん こんにゃく	592	21.7	382
10	もく	しょくパン		きつねうどん わかめとツナのサラダ いちごジャム	しょくパン さとう うどんめん ごま あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ かつおぶし ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく わかめ もやし キャベツ	654	26.4	374
11	きん	たかなかみかみごはん		はるさめのすのもの かきたまじる	こめ きょうかまい ごま あぶら はるさめ すりごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう だいす ちりめん ハム とりにく たまご かまぼこ こんにゃく かつおぶし	たかなづけ きゅうり キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	611	25.4	397
14	げつ	ゆかりごはん		いわしのカリカリフライ ごもくきんぴら とうふとわかめのみそじる	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ いわし とうふ あげりりこ くわわかめ	ゆかり ごぼう にんじん わかめ だいこん ねぎ こんにゃく	612	23.4	466
15	か	こめこパン		コーンシチュー キャベツとりんごのサラダ こくとうだいす	こめこパン じゃがいも パター あぶら カシューナッツ さとう くるざとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ クリーム いりだいす	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ りんご きゅうり しょうが	686	28.9	372
16	すい	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 こま 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	680	21.1	320
17	もく	てづくりウインナーパン		ごぼうサラダ はるさめコーンスープ ひとくちぶどうゼリー	コッパン ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ウインナー むきえび	たまねぎ ビーマン コーン ごぼう きゅうり にんじん しいたけ ちんげんさい ぶどうゼリー	624	22.6	331
18	きん	きくちさんデー 「メロン」		ぶたキムチどん わかめスープ メロン	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら さとう	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 たまねぎ えのきだけ ねぎ メロン	604	22.8	310
21	げつ	むぎごはん		ギョロツケ ひじきとえだまめのサラダ かぼちゃのみそじる	こめ むぎ でんぷん パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ たまご すりみ ハム だいす とうふ あげ だしりりこ ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり えのき かぼちゃ えだまめ	663	27.7	464
22	か	あげパン		タイビーエン にんじんサラダ	コッパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いか えび かまぼこ うすらたまご ツナ	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	622	29.0	316
23	すい	むぎごはん		さかなのこうみソース きりほしだいこんのちゅうかあえ おやさいのつみれじる	こめ むぎ でんぷん あぶら こむぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう しいら だいす とうふ わかめ おやさいつみれ かつおぶし	ねぎ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきだけ	632	27.4	354
24	もく	ふりかえきゅうじつ (26にち・うんどうかいじゅんび)								
25	きん	むぎごはん		にくじゃが きゅうりとわかめすのもの くわわかめつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう きゅうにく だいす さつまあげ わかめ くわわかめ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ こんにゃく	604	20.5	304
28	げつ	ふりかえきゅうじつ (27にち・うんどうかい)								
29	か	おべんどうのひ								
30	すい	ふるさとくまさんデー 「あした・みなまた」		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 だしりりこ	キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつみかん えのきだけ ねぎ	665	23.9	383
31	もく	てりやきチキンバーガー		バナナ ヨーグルト	まるパン ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト チキンてりやき	ごぼう にんじん バナナ	646	25.8	406

※ブルー掃除で給食室の水道が使用できないため、簡易給食となっています。

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。