

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	からだのちようしをとのえる			
25	か	そぼろごはん		おやさいのつみれ汁 もものゼリー	こめ きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう とりにく つみれ とうふ だしかつお だしこんぶ	にんじん しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ えのき もも	558	20.5	347
26	ずい	ナン		チキンカレー あまなつサラダ	ナン ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	たまねぎ にんじん りんご なつみかん キャベツ きゅうり	540	21.5	379
27	もく	こぎつねごはん		ぶたじる ひとくちゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ジャがいも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく だしりりこ みそ	にんじん えだまめ しょうが だいこん ねぎ	637	25.7	411
28	きん	チキンライス		ラビオリスープ れいとうパインスティック	こめ きょうかまい あぶら ラビオリ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース パセリ しめじ パイン缶	613	20.3	341
31	げつ	たかなのかみかみごはん		だんご汁 熊本県産みかんゼリー	こめ むぎ ごま ごま油 ジャがいも 小麦粉	ぎゅうにゅう だいたいず ちりめん ちくわ とりにく あぶらあげ だしりりこ	だいこん 高菜漬 にんじん ごぼう ごまつな しいたけ みかん	620	23.7	497
1	か	あげパン		イタリアンサラダ にくだんごスープ キャンディチーズ	コッペパン さとう あぶら はるさめ	きなこ チーズ ミックスピーズ ぎゅうにゅう つくね	レタス きゅうり にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ	611	22.9	375
2	ずい	ひじきごはん		もやしのおかかあえ さつま汁 一口洋梨(ようなし)ゼリー	こめ きょうかまい さとう あぶら こんにやく さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あぶらあげ ぶたにく かつおぶし だしりりこ みそ	いんげん ねぎ にんじん ごぼう だいこん もやし しょうが ようなし	609	21.5	371
3	もく	パインパン		タイビーエン にんじんサラダ こくとうだいたいず	パインパン はるさめ ごまあぶら さとう あぶら くるさとう	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく かまぼこ ツナ うずらたまご いりだいたいず きくらげ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きゅうり しょうが コーン	635	30.8	335
4	きん	むぎごはん		おさかなてんぷら ゴーヤのツナサラダ かきたま汁	こめ むぎ あぶら さとう てんぷら	ぎゅうにゅう かまぼこ おさかなてんぷら ツナ とりにく たまご だしかつお こんぶ	ゴーヤ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ こんぶ たまねぎ しいたけ	660	27.8	297
7	げつ	むぎごはん (ふりかけ)		いわしのハンバーグ ツナマヨサラダ しらたま汁	こめ むぎ さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう かまぼこ いわしハンバーグ ツナ わかめ とりにく だしかつお だしこんぶ	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ チンゲンサイ こんぶ	637	25.0	577
8	か	コッペパン(カット)		チリコンカン やさいスープ ひとくちビーチゼリー	コッペパン さとう あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう だいたいず きゅうにく ぶたにく ソーセージ	たまねぎ ビーマン コーン ホールトマト にんじん キャベツ しめじ えだまめ もも	602	25.2	322
9	ずい	黒毛和牛の牛丼		とうふとわかめのみそ汁	こめ しらたき ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう きゅうにく とうら かつおぶし あぶらあげ だしりりこ みそ わかめ	ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが だいこん にんじん	635	26.6	387
10	もく	ひのくにパン		ごもくうどん ごまじゃこサラダ いちごジャム	ひのくにパン うどんめん ごま ねりごま さとう ごまあぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ とりにく ちりめん あぶらあげ ツナ だしこんぶ だしかつお	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ もやし ちんげんさい きゅうり	600	26.2	358
11	きん	むぎごはん		マーボーとうふ ひじきとツナのナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら てんぷら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ だいたいず	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	604	26.3	372
14	げつ	むぎごはん		さばのみぞれ煮 カリカリきゅうり ジャがいもとたまねぎのみそ汁	こめ むぎ ごまあぶら さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だしりりこ みそ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	627	22.0	530
15	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 ジャがいも パター ビーフ	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 たまねぎ にんじん ちんげんさい もやし	618	23.2	365
16	ずい	むぎごはん		かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢のもの てづくりふりかけ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ きゅうにく とりにく わかめ あおり	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	629	22.0	333
17	もく	振替休日(19日・うんどう会)								
18	きん	ごはん		ボークカレー がいそうサラダ ぶくじんづけ	こめ きょうかまい ジャがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく 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	685	21.2	320
23	ずい	お弁当を持ってくる日です。								
24	もく	ソフトフランスパン		さつまいもとしめじのシチュー じゃこまめサラダ	ソフトフランスパン ジャがいも さつまいも パター あぶら さとう ごまあぶら ごむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ いんげんまめ ちりめん	にんじん しめじ たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり	603	25.5	384
25	きん	にんじんごはん		ししゃもフリッター ぶた汁 ぶどう	こめ きょうかまい あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ ししゃもフリッター こんぶ ぶたにく だしりりこ	にんじん えだまめ しょうが ねぎ だいこん ぶどう	658	24.2	440
28	げつ	カレーピラフ		グリーンサラダ 手作りみかんゼリー えびホルのスープ	こめ きょうかまい あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう えびだんご きくらげ	たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ マッシュルーム キャベツ はくさい ねぎ みかん パイン	606	21.3	307
29	か	きくちさんデー 「梨(なし)」		元氣が出るレバー 梨(なし) コーン粥スープ	にんじんパン てんぷら あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう チーズ とりにく レバー たまご	にら なし コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	624	29.4	295
30	ずい	むぎごはん		さんまの梅煮 ごま酢あえ 貝だくさんみそ汁	こめ むぎ さとう ごま さとう こんにやく	ぎゅうにゅう さんま あつあげ だしりりこ みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ だいこん しょうが	617	24.6	587

※献立の内容は、都合により変更となる場合もあります。ご了承ください。  
※感染症予防対策として、8月末日までは、教室で配膳するおかずを2品以内としています。

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			
25	火	そぼろごはん		お野菜のつみれ汁 もものゼリー	こめ きょうかまい あぶら	きゅうにゅう とりにく つみれ とうふ だしかつお だしこんぶ	にんじん しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ えのき もも	726	26.2	347
26	水	ナン		チキンカレー 甘夏サラダ	ナン ジャがいも あぶら さとう	きゅうにゅう チーズ とりにく	たまねぎ にんじん りんご なつみかん キャベツ きゅうり	717	28.4	379
27	木	こぎつねごはん		豚汁 ひとくちゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ジャがいも こんにゃく	きゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく だしりりこ みそ	にんじん えだまめ しょうが だいこん ねぎ	779	31.5	411
28	金	チキンライス		ラビオリスープ 冷凍パインスティック	こめ きょうかまい あぶら ラビオリ	きゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース パセリ しめじ バイン缶	775	24.6	341
31	月	高菜のかみかみごはん		団子汁 熊本県産みかんゼリー	こめ むぎ こま ごま油 ジャがいも 小麦粉	きゅうにゅう だいず ちりめん ちくわ とりにく あぶらあげ だしりりこ	だいこん 高菜漬 にんじん ごぼう ごまつな しいたけ みかん	789	30.4	497
1	火	揚げパン		イタリアンサラダ 肉だんごスープ キャンディチーズ	コッペパン さとう あぶら はるさめ	きなこ ミックスビーンズ チーズ きゅうにゅう つくね	レタス きゅうり にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ	811	30.0	492
2	水	ひじきごはん		さつま汁 一口洋梨ゼリー	こめ きょうかまい さとう あぶら こんにゃく さつまいも ゼリー	きゅうにゅう とりにく あつあげ あぶらあげ ぶたにく だしりりこ みそ	いんげん ねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが ようなし	765	27.8	473
3	木	パインパン		タイビーエン 人参サラダ 黒糖大豆	パインパン はるさめ ごまあぶら さとう あぶら くるさとう	きゅうにゅう いか えび ぶたにく かまぼこ ツナ うずらたまご いりだいず きくらげ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きゅうり しょうが コーン	814	38.7	429
4	金	麦ごはん		お魚天ぷら ゴーヤのツナサラダ かきたま汁	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ	きゅうにゅう かまぼこ おさかなてんぷら ツナ とりにく たまご だしかつお こんぶ	ゴーヤ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ こんぶ たまねぎ しいたけ	851	34.6	372
7	月	麦ごはん (ふりかけ)		いわしのハンバーグ ツナマヨサラダ 白玉汁	こめ むぎ さとう しらたまだんご	きゅうにゅう かまぼこ いわしハンバーグ ツナ わかめ とりにく だしかつお だしこんぶ	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ チンゲンサイ こんぶ	833	31.0	647
8	火	コッペパン (カット)		チリコンカン 野菜スープ ローピーチゼリー	コッペパン さとう あぶら ジャがいも	きゅうにゅう だいず きゅうにく ぶたにく ソーセージ	たまねぎ ビーンズ コーン ホールトマト にんじん キャベツ しめじ えだまめ もも	778	32.9	407
9	水	黒毛和牛の牛丼		豆腐とわかめのみそ汁	こめ しらだき ごまあぶら さとう	きゅうにゅう きゅうにく とうふ かつおぶし あぶらあげ だしりりこ みそ わかめ	ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが だいこん にんじん	811	33.9	487
10	木	ひのくにパン		五目うどん ごまじゃこサラダ いちごジャム	ひのくにパン うどんめん ごま ねりごま さとう ごまあぶら いちごジャム	きゅうにゅう かまぼこ わかめ とりにく ちりめん あぶらあげ ツナ だしこんぶ だしかつお	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ もやし ちんげんさい きゅうり	780	34.5	458
11	金	麦ごはん		麻婆豆腐 ひじきとツナのナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ あぶら ごま	きゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ だいず	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	812	34.3	471
14	月	麦ごはん		さばのみぞれ煮 カリカリきゅうり ジャがいもとたまねぎのみそ汁	こめ むぎ ごまあぶら さとう ジャがいも	きゅうにゅう さば あぶらあげ だしりりこ みそ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	854	29.3	683
15	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 ジャがいも パター ビーフン	きゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく きくらげ	コーン トマト たまねぎ にんじん ちんげんさい もやし	821	30.5	467
16	水	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢のもの 手作りふりかけ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	きゅうにゅう さつまあげ きゅうにく とりにく わかめ あおりのり	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	847	28.7	426
17	火	きくちさんデー 「梨」		にんじんパン 元気になるレバー 梨 (なし) コーン粥スープ	にんじんパン でんぶ あぶら ジャがいも	きゅうにゅう チーズ とりにく レバー たまご	にら なし コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	823	38.8	370
18	木	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 ジャがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうにゅう チーズ ぶたにく 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	881	29.3	405
23	水	手作りウインナーパン		グリーンサラダ 手作りみかんゼリー 春雨コンソープ	こめ きょうかまい あぶら さとう はるさめ	きゅうにゅう きくらげ ウインナー	たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ マッシュルーム キャベツ はくさい ねぎ みかん バイン コーン	805	30.4	459
24	木	ソフトフランスパン		さつまいもとしめじのシチュー じゃこサラダ	ソフトフランスパン ジャがいも さつまいも パター あぶら さとう ごまあぶら ごむぎこ	きゅうにゅう とりにく チーズ いんげんまめ ちりめん	にんじん しめじ たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり	768	32.1	486
25	金	にんじんごはん		ししゃもフリッター 豚汁 ぶどう	こめ きょうかまい あぶら さとう こんにゃく	きゅうにゅう とうふ ししゃもフリッター こんぶ ぶたにく だしりりこ	にんじん えだまめ しょうが ねぎ だいこん ぶどう	855	31.4	542
28	月	振替休日 (27日・体育大会)								
29	火	お弁当の日です。								
30	水	麦ごはん		さんまの梅煮 ごま酢あえ 貝だくさんみそ汁	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく	きゅうにゅう さんま あつあげ だしりりこ みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ だいこん しょうが	794	29.7	687

※献立の内容は、都合により変更となる場合もあります。ご了承ください。  
 ※感染症予防対策として、8月末日までは、教室で配膳するおかずを2品以内としています。