



| 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  | からだのちょうしをととのえる  |       |        |       |
| 1  | げつ | ★わかめごはん                 |        | しのだ煮<br>★かみかみサラダ<br>かきたま汁                    | こめ きょうかまい<br>さとう ごまあぶら ごま<br>でんぶん       | ぎゅうにゅう さきいか わかめ<br>ひじき肉のだ かまぼこ(卵入り)<br>とりにく 卵 かつお こんぶ | もやし きゅうり にんじん<br>ねぎ たまねぎ<br>しいたけ                          | 634   | 30.6   | 342   |
| 2  | か  | チョコスティックパン              |        | ★さけチーズフライ<br>ミニトマト<br>★コーンクリームスープ            | チョコスティックパン あぶら<br>バター                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>さけ チーズ パン粉                             | トマト たまねぎ パセリ コーン<br>にんじん<br>マッシュルーム                       | 693   | 30.0   | 382   |
| 3  | すい | ちらしめし                   |        | さわらのさいきょう焼き<br>つみれ汁 いちご<br>ひなあられ             | こめ きょうかまい さとう<br>ひなあられ(卵なし)             | ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ<br>さわら みそ つみれ(卵なし)<br>とうふ かつお こんぶ    | にんじん ごぼう しいたけ<br>たけのこ きぬさや いちご<br>たまねぎ えのき ねぎ             | 650   | 32.3   | 311   |
| 4  | もく | ★あげパン(きなこ)              |        | ★ごぼうサラダ<br>やさいのスープ煮<br>うまかってん                | コッパン あぶら さとう ごま<br>じゃがいも<br>うまかってん      | ぎゅうにゅう きなこ<br>ウインナー<br>とりにく                           | ごぼう きゅうり たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>パセリ                         | 672   | 23.6   | 348   |
| 5  | きん | 卒業・進級お祝い献立<br>せきはん      |        | ★どりのからあげ<br>ごぶ漬けのあえもの 紅白はんぺん汁<br>★焼きプリンタルト   | こめ ごま<br>さとう でんぶん あぶら<br>こむぎこ 焼きプリンタルト  | ぎゅうにゅう あずき<br>とりにく とうふ わかめ<br>はんぺん こんぶ かつお            | キャベツ ねぎ ごぶ漬け<br>きゅうり たまねぎ<br>にんじん しいたけ                    | 702   | 31.3   | 363   |
| 8  | げつ | ごはん                     |        | かつカレー<br>かいそうサラダ<br>お祝いケーキ(チョコレート)           | こめ きょうかまい<br>じゃがいも あぶら                  | ぎゅうにゅう チーズ<br>ぶたにく<br>わかめ かいそうミックス                    | たまねぎ にんじん<br>りんご<br>キャベツ きゅうり                             | 708   | 24.5   | 310   |
| 9  | か  | セルフチーズバーガー              |        | くまるパン・ハンバーグ<br>やさいサラダ・スライスチーズ)<br>パンネのやさいスープ | まるパン じゃがいも<br>さとう                       | ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>ベーコン                               | キャベツ にんじん<br>コーン たまねぎ しめじ<br>えだまめ                         | 615   | 26.3   | 305   |
| 10 | すい | むぎごはん                   |        | えびフライ タルタルソース<br>コールスローサラダ<br>貝だくさんみそ汁 一ロゼリー | こめ むぎ<br>あぶら さとも<br>ゼリー                 | ぎゅうにゅう とうふ<br>えびフライ(卵なし)<br>だしりんこ みそ                  | キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ<br>にんじん しょうが<br>コーン だいこん こんにゃく           | 631   | 22.7   | 386   |
| 11 | もく | てづくりカレーパン               |        | あまなつサラダ<br>ワンタンスープ                           | パン さとう<br>あぶら パンこ オリーブゆ<br>ワンタン         | ぎゅうにゅう だいす<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>きくらげ                      | たまねぎ ピーマン にんにく きゅうり<br>しょうが なつみかん キャベツ にんじん<br>ちんげんさい もやし | 610   | 25.6   | 404   |
| 12 | きん | クロワッサン                  |        | とりだんご(2こ)<br>はるさめスープ<br>はるさめコンスープ            | クロワッサン さとう あぶら<br>はるさめ                  | ぎゅうにゅう とりだんご  | キャベツ きゅうり たまねぎ<br>パイナップル コーン ちんげんさい<br>にんじん しいたけ          | 698   | 23.0   | 302   |
| 15 | げつ | むぎごはん                   |        | さばのごま衣焼き<br>カリカリきゅうり<br>大根のみそ汁 熊本県産みかんゼリー    | こめ むぎ<br>ごまあぶら さとう                      | ぎゅうにゅう とうふ<br>さば<br>あぶらあげ だしりんこ みそ                    | きゅうり しょうが えのきたけ<br>だいこん ねぎ<br>にんじん                        | 688   | 26.3   | 393   |
| 16 | か  | ふるさとくまさんデー<br>「あらお・たまな」 |        | こくとうパン 南関あげうどん<br>からいもサラダ<br>いちご             | こくとうパン さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さつまいも うどんめん | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ<br>かまぼこ(卵なし)                     | たまねぎ にんじん ねぎ<br>いちご きゅうり<br>コーン                           | 688   | 26.3   | 329   |
| 17 | すい | ごはん                     |        | フルコギ<br>サニーレタス<br>わかめスープ 杏仁フルーツ              | こめ きょうかまい<br>ごま さとう あぶら ごまあぶら           | ぎゅうにゅう かまぼこ(卵なし)<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>ぶたにく わかめ            | ピーマン にんじん たまねぎ もやし<br>にんにく しょうが りんご レタス<br>えのき ねぎ         | 670   | 22.9   | 466   |
| 18 | もく | ミルクパン                   |        | さけのマヨネーズ焼き<br>ビーンズサラダ<br>クイッキオスープ            | ミルクパン さとう あぶら<br>ピーフン                   | ぎゅうにゅう さけ<br>ミックスビーンズ<br>だいす ぶたにく きくらげ                | たまねぎ コーン パセリ しめじ<br>キャベツ こまつな にんじん<br>ちんげんさい もやし          | 653   | 30.8   | 342   |
| 19 | きん | むぎごはん<br>(ふりかけ)         |        | じゃがいものうま煮<br>こまつなごまネーズあえ<br>フルーツ             | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう<br>あぶら ごま むぎ         | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>だいす あつあげ                            | たまねぎ にんじん<br>いんげん しいたけ<br>はくさい こまつな こんにゃく                 | 665   | 22.9   | 395   |
| 22 | げつ | きくちさんデー<br>「キャベツ」       |        | ピーフライス<br>キャベツとりんごのサラダ<br>たまごとコーンのスープ ムース    | こめ きょうかまい<br>あぶら カシューナッツ さとう<br>でんぶん    | ぎゅうにゅう チーズ<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>たまご                       | キャベツ りんご<br>きゅうり コーン たまねぎ<br>にんじん パセリ しめじ                 | 709   | 27.9   | 287   |
| 23 | か  | 小学校 卒業式                 |        |  |   |   |   |       |        |       |

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
★印の献立は、旭志中学校3年生のリクエスト給食です。

| 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 |
|----|---|------------------------------------|---|---|--|---|---|-------|-------|-------|
|    |   |                                    |   |   | 熱や血からになる                                   | 血や肉や骨になる  | 体の調子を整える  |       |       |       |
| 1  | 月 | ★わかめごはん                            |    | 信田煮<br>★かみかみサラダ<br>かきたま汁  | こめ きょうかまい<br>さとう ごまあぶら ごま<br>でんぶん          | ぎゅうにゅう さきいか わかめ<br>ひじき肉のだ かまぼこ(卵入り)<br>とりにく 卵 かつお こんぶ | もやし きゅうり にんじん<br>ねぎ たまねぎ<br>しいたけ                          | 813   | 36.0  | 381.0 |
| 2  | 火 | チョコスティックパン                         |    | ★鮭子スフライ<br>ミニトマト<br>★コーンクリームスープ   | チョコスティックパン あぶら<br>バター                      | ぎゅうにゅう とりにく<br>さけ チーズ パン粉                             | トマト たまねぎ パセリ コーン<br>にんじん<br>マッシュルーム                       | 894   | 34.1  | 417.0 |
| 3  | 水 | ちらし寿司                              |    | 鯖の西京焼き<br>つみれ汁 いちご<br>ひなあられ   | こめ きょうかまい さとう<br>ひなあられ(卵なし)                | ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ<br>さわら みそ つみれ(卵なし)<br>とうふ かつお こんぶ    | にんじん ごぼう しいたけ<br>たけのこ きぬさや いちご<br>たまねぎ えのき ねぎ             | 802   | 36.9  | 331.0 |
| 4  | 木 | ★2色揚げパン<br>(きなこ・ココア)<br>卒業・進級お祝い献立 |    | ★ごぼうサラダ<br>野菜のスープ煮<br>うまかってん<br>★鶏のからあげ<br>ごぶ漬けのあえもの 紅白はんぺん汁<br>★焼きプリンタルト | コッペパン あぶら さとう ごま<br>じゃがいも<br>うまかってん        | ぎゅうにゅう きなこ<br>ウインナー<br>とりにく                           | ごぼう きゅうり たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>パセリ                         | 836   | 28.6  | 383.0 |
| 5  | 金 | 赤飯                                 |    | かつカレー<br>海藻サラダ<br>お祝いケーキ(チョコレート)  | こめ きょうかまい<br>じゃがいも あぶら                     | ぎゅうにゅう チーズ<br>ぶたにく<br>わかめ かいそうミックス                    | キャベツ ねぎ ごぶ漬け<br>きゅうり たまねぎ<br>にんじん しいたけ                    | 877   | 35.7  | 394.0 |
| 8  | 月 | ごはん                                |    | くまるパン・ハンバーグ<br>やさしいサラダ・スライスチーズ)<br>パンネの野菜スープ                              | こめ きょうかまい<br>じゃがいも あぶら                     | ぎゅうにゅう チーズ<br>ぶたにく<br>わかめ かいそうミックス                    | たまねぎ にんじん<br>りんご<br>キャベツ きゅうり                             | 876   | 27.9  | 333.0 |
| 9  | 火 | セルフチーズバーガー                         |    | えびフライ タルタルソース<br>コールスローサラダ<br>具だくさんみそ汁 ーロゼリー                              | まるパン じゃがいも<br>さとう                          | ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>ベーコン                               | キャベツ にんじん<br>コーン たまねぎ しめじ<br>えだまめ                         | 793   | 32.0  | 327.0 |
| 10 | 水 | 麦ごはん                               |    | えびフライ タルタルソース<br>コールスローサラダ<br>具だくさんみそ汁 ーロゼリー                              | こめ むぎ<br>あぶら さとも<br>ゼリー                    | ぎゅうにゅう とうふ<br>えびフライ(卵なし)<br>だしりこ みそ                   | キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ<br>にんじん しょうが<br>コーン だいこん こんにゃく           | 804   | 28.9  | 433.0 |
| 11 | 木 | 3年生修了式(給食はありません)                   |   |   |  |   |   |       |       |       |
| 12 | 金 | 中学校 卒業式                            |   |   |  |   |   |       |       |       |
| 15 | 月 | 麦ごはん                               |   | さばのごま衣焼き<br>カリカリきゅうり<br>大根のみそ汁 熊本県産みかんゼリー                                 | こめ むぎ<br>ごまあぶら さとう                         | ぎゅうにゅう とうふ<br>さば<br>あぶらあげ だしりこ みそ                     | きゅうり しょうが えのきたけ<br>だいこん ねぎ<br>にんじん                        | 881   | 31.8  | 443.0 |
| 16 | 火 | ふるさとくまさんデー<br>「あらお・たまな」            |  | こくとうパン 南関あげうどん<br>からいもサラダ<br>いちご  | こくとうパン さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さつまいも うどんめん    | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ<br>かまぼこ(卵なし)                     | たまねぎ にんじん ねぎ<br>いちご きゅうり<br>コーン                           | 801   | 28.2  | 359.0 |
| 17 | 水 | ごはん                                |  | フルコギ<br>サニーレタス<br>わかめスープ 杏仁フルーツ   | こめ きょうかまい<br>ごま さとう あぶら ごまあぶら              | ぎゅうにゅう かまぼこ(卵なし)<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>ぶたにく わかめ            | ピーマン にんじん たまねぎ もやし<br>にんにく しょうが りんご レタス<br>えのき ねぎ         | 825   | 27.8  | 538.0 |
| 18 | 木 | クロワッサン                             |  | 鮭のマヨネーズ焼き<br>ビーンズサラダ<br>クイッキオスープ  | クロワッサン さとう あぶら<br>ビーフン                     | ぎゅうにゅう さけ<br>ミックスビーンズ<br>だいす ぶたにく きくらげ                | たまねぎ コーン パセリ しめじ<br>キャベツ こまつな にんじん<br>ちんげんさい もやし          | 805   | 36.2  | 379.0 |
| 19 | 金 | むぎごはん<br>(ふりかけ)                    |  | じゃがいものうま煮<br>小松菜のごまネーズあえ<br>フルーツ  | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう<br>あぶら ごま むぎ            | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>だいす あつあげ                            | たまねぎ にんじん<br>いんげん しいたけ<br>はくさい こまつな こんにゃく                 | 850   | 28.1  | 444.0 |
| 22 | 月 | きくちさんデー<br>「キャベツ」                  |  | ピーフライス<br>キャベツとりんごのサラダ<br>卵とコーンのスープ ムース                                   | こめ きょうかまい<br>あぶら カシューナッツ さとう<br>じゃがいも でんぶん | ぎゅうにゅう チーズ<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>たまご                       | キャベツ りんご<br>きゅうり コーン たまねぎ<br>にんじん パセリ しめじ                 | 865   | 34.2  | 303.0 |
| 23 | 火 | 手作りカレーパン                           |  | 甘夏サラダ<br>ワンタンスープ  | パン さとう<br>あぶら パンこ オリーブゆ<br>ワンタン クレープ(卵なし)  | ぎゅうにゅう だいす<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>きくらげ                      | たまねぎ ピーマン にんにく きゅうり<br>しょうが なつみかん キャベツ にんじん<br>ちんげんさい もやし | 793   | 30.5  | 436.0 |

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
★印の献立は、旭志中学校3年生のリクエスト給食です。