

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
まごわやさしい給食									
1	月	麦ごはん		五目汁 かつおフライ 甘酢あえ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま パン粉	牛乳 鶏肉 厚揚げ かつお わかめ (だし: いりこ)	ごぼう 人参 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	753	28.0
2	火	黒糖パン		ミネストローネ 平つくね アスパラガ かしわもち ドレッシング パン粉	パン 黒砂糖 マカロニ じゃがいも かしわもち ドレッシング パン粉	牛乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ キャベツ 人参 トマト アスパラガス きゅうり パプリカ とうもろこし れんこん にんにく	819	30.2
免疫力アップデー									
8	月	麦ごはん		スタミナスープ 卵焼き 切干大根の煮物	米 麦 砂糖	牛乳 豚肉 卵 天ぷら 油揚げ	白菜キムチ キャベツ 人参 もやし 切干大根 枝豆 たまねぎ にんにく	712	26.4
9	火	コッペパンカット		ラビオリスープ スティックドッグ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 牛肉	キャベツ たまねぎ 人参 しめじ とうもろこし トマト	707	28.1
10	水	麦ごはん		ハヤシライス 海藻サラダ	米 麦 じゃがいも バター ドレッシング	牛乳 牛肉 チーズ スキムミルク 海藻ミックス	人参 しめじ たまねぎ きゅうり にんにく トマト キャベツ とうもろこし	812	25.3
11	木	麦ごはん		ワンタンスープ 元気の出るレバー	米 麦 ワンタン 油 ごま でんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 鶏レバー ホキ	キャベツ 人参 たまねぎ ねぎ きくらげ もやし にんにく しょうが	728	31.8
12	金	麦ごはん		すき焼き風煮 ホッケのマヨカレー焼き	米 麦 こんにゃく マロニー 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ ホッケ	キャベツ 人参 たまねぎ なす ねぎ	800	36.4
15	月	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 豚キムチ 一食いりことアーモンド	米 麦 ごま油 アーモンド	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 豚肉 いりこ 麦みそ (だし: いりこ)	人参 たまねぎ かぼちゃ ねぎ キャベツ もやし 白菜キムチ	715	25.9
16	火	ミルクパン		スパゲティミートソース りんごサラダ	パン 砂糖 スパゲティ 油	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チキンハム	人参 たまねぎ グリンピース りんご キャベツ きゅうり にんにく トマト	838	32.3
17	水	麦ごはん		豆腐のすまし汁 つくねと卵の煮物 宇土産焼きのり(鶴城・網田)	米 麦 こんにゃく 砂糖 パン粉 でんぷん	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 うずら卵 のり (だし: 昆布 かつお節)	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ たけのこ えだまめ	702	26.5
18	木	麦ごはん		ジャージャン豆腐 春巻 ミニトマト(2個)	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 春雨	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ	人参 たまねぎ たけのこ ねぎ ミニトマト にんにく しょうが キャベツ	860	31.8
19	金	麦ごはん		チキンカレー フルーツ杏仁	米 麦 じゃがいも 野菜ゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ 杏仁豆腐	人参 たまねぎ りんご みかん もも パイン トマト にんにく しょうが	850	23.2
22	月	麦ごはん		白玉だんご汁 セルフとりそぼろ丼 アセロラゼリー(網田)	米 麦 白玉だんご 砂糖 アセロラゼリー	牛乳 かまぼこ 鶏肉 (だし: いりこ)	人参 たけのこ えのきたけ ねぎ たまねぎ 枝豆 とうもろこし しょうが	786	27.8
23	火	丸パンカット		野菜スープ チキンパティ コールスローサラダ	パン 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パン粉 ドレッシング	牛乳 チキンウインナー 鶏肉 チキンハム	キャベツ たまねぎ 人参 きゅうり とうもろこし	731	29.5
うどんうまかデー									
24	水	麦ごはん		肉じゃが メロン ししゃもフライ(2個) 宇土産焼きのり(住吉)	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 パン粉	牛乳 豚肉 ちぎりあげ 厚揚げ ししゃも	人参 たまねぎ いんげん メロン	844	30.5
ふるさとくまさんデー									
25	木	麦ごはん		タイピーエン かぼちゃひき肉フライ 一食ふりかけ	米 麦 春雨 油 パン粉	牛乳 豚肉 えび うずら卵 ふりかけ	たけのこ たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きくらげ しょうが かぼちゃ	818	27.7
26	金	麦ごはん		中華スープ ホキのきのこソース 一食めかぶ	米 麦 ごま油 油 砂糖 でんぷん	牛乳 ベーコン ホキ めかぶ	たけのこ キャベツ 人参 もやし たまねぎ ねぎ きくらげ しめじ えのきたけ	700	26.7
29	月	麦ごはん		小松菜のみそ汁 豚肉と筍のいため煮 アセロラゼリー(鶴城・住吉)	米 麦 じゃがいも 砂糖	牛乳 厚揚げ わかめ 豚肉 茎わかめ 麦みそ (だし: いりこ)	こまつな 人参 たまねぎ しめじ たけのこ	719	27.2
30	火	ひのくにパン		コーンクリームスープ ごぼうサラダ	パン じゃがいも ごま 白いんげん豆 ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム	人参 たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり	811	26.0
31	水	麦ごはん		魚そうめん汁 肉詰めいなり 宇土産のりの手作りふりかけ	米 麦 ごま 小麦粉 でんぷん	牛乳 魚めん 豆腐 わかめ のり 油揚げ 鶏肉 豚肉 糸かつお (だし: 昆布 かつお節)	たまねぎ 人参 キャベツ しめじ れんこん ごぼう	703	25.4

※献立は、都合により変更することがあります。

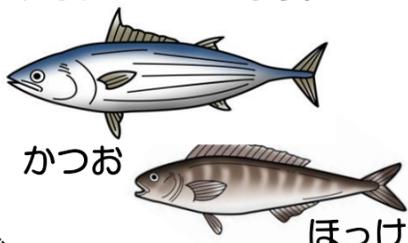
今月の献立のテーマ

いろいろな食材を味わおう

学校給食の献立は、毎月のテーマを意識しています。今月は、「いろいろな食材を味わおう」というテーマで旬の食材を中心にできるだけたくさんの食材を味わえる献立になるよう工夫しています。

<魚料理>

給食では、週1回魚料理を入れるようにしています。



<行事食>

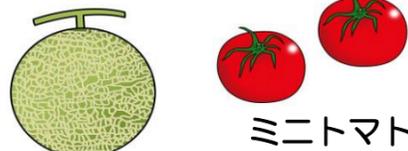
端午の節句の前にかしわもちを付けています。皮はたべません。



<うどんうまかデー>

今月は宇土のメロンが登場します! 2回に分けて約100玉ずつのメロンを使用予定です。

アンデスメロン



<その他>

苦手な人も多い乾物やレバーなども給食に取り入れています。

切干大根

