

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	2学期始業式							
3	火	ごはん	牛乳	ささかまのカレーマヨやき ごまこうじあえ スタミナとんじる	牛乳 笹かまぼこ 花がつお 豚肉 豆腐 みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも	にんじん キャベツ ほうれん草 にんにく たまねぎ にはら	608	22.8
4	水	ソフトめん	牛乳	わかめじる みそじゃこポテト きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 糸かまぼこ しらす干し みそ	ソフトめん じゃがいも 米油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ 長ねぎ もやし ほうれん草 切干大根	629	27.1
5	木	ごはん	牛乳	さけのバジルしおこうじやき ごもくきんぴら キャベツとあぶらあげのみそしる	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	にんじん メンマ こんにやく キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	636	27.2
6	金	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい はるさめサラダ あつあげとナスのマーボー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆ミート 厚揚げ みそ	ごはん 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 春雨 ごま油 米油	スイートコーン にんじん しょうが きゅうり もやし にんにく たまねぎ なす 長ねぎ	662	25.5
9	月	ごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス ローストおさつ かきたまみそしる	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 みそ	ごはん 米油 さつまいも	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン なす エリンギ しょうが にんにく にんじん えのきたけ 長ねぎ	662	24.9
10	火	こめこの まるパン	牛乳	セルフのハンバーガー てりやきソース コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー 大豆	こめ粉パン パン粉 でんぷん さとう 米油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン エリンギ トマト	624	26.6
11	水	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ いわし	うどん カレールウ でんぷん さとう じゃがいも 玄米 米粉 米油	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが もやし ほうれん草	670	25.8
12	木	ごはん	牛乳	いかのこめこあげ やさいとツナのガーリックソテー ちゅうかスープ	牛乳 いか ツナ 豚肉	ごはん でんぷん 米粉 米油 春雨 ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ えのきたけ メンマ	637	26.6
13	金	ごはん	牛乳	16日(月)は「敬老の日」 【ごまごはやさしいこんだて】 さばのしょうがに なめたけあえ ごまみそしる	牛乳 さば 青大豆 厚揚げ わかめ みそ	ごはん さとう じゃがいも ごま ねりごま	しょうが だいこん にんじん もやし ほうれん草 なめたけ キャベツ	668	29.9
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜こんだて】 まんまるハムカツ きりぼしだいこんのツナいため おつきみじる	牛乳 豚肉 大豆 ツナ かまぼこ	ごはん でんぷん パン粉 米油 ごま油 さといも	にんにく にんじん キャベツ メンマ 切干大根 たまねぎ 長ねぎ	659	21.5
18	水	ゆで ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ わかめのちゅうかあえ コーンとウインナーの こめこむしパン	牛乳 豚肉 なた みそ わかめ 無調整豆乳 ウインナー	中華めん 米油 ごま油 米粉 さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ ホールコーン	654	25.3
19	木	ごはん	牛乳	さめてんのあまだれがけ いそマヨあえ しおこうじスープ	牛乳 さめ のり 豆腐 糸かまぼこ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	695	24.7
20	金	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくとくきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト もやし 赤ピーマン こんにやく ホールコーン	634	19.4
24	火	21日(土)参観日の振替休日							
<p>★25日は、食育の日献立です。熊本県を代表する地魚の「太刀魚」やソウルフードの「太平燕」、初夏から夏にかけて収穫できる黄色くて大きな柑橘類の「晩柑」のゼリーをいただきます。</p>									
25	水	ごはん	牛乳	【しよくいくのひこんだて ～くまもとけん～】 たちうおのフライ ブロッコリーのこんぶあえ 太平燕(タイピーエン) ばんかんゼリー	牛乳 たちうお こんぶ 豚肉 板なしかまぼこ赤	ごはん 小麦粉 米油 春雨 ごま油 さとう	もやし ブロッコリー にんじん しょうが キャベツ たけのこ 長ねぎ かわちばんかん	688	22.9
26	木	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため カレーポテト もずくのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 糸かまぼこ もずく	ごはん 米油 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	614	21.1
27	金	ごはん	牛乳	ホキのからあげオニオンソースがけ のりずあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 ホキ のり 豆腐 みそ	ごはん でんぷん 米油 さとう	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 かぼちゃ えのきたけ さやいんげん	606	25.2
30	月	ごはん	牛乳	きびなごカリカリやき ゆかりあえ じゃがいものそばろに	牛乳 きびなご 豚肉 大豆 厚揚げ	ごはん 水あめ じゃがいも 米粉 なたね油 米油 さとう でんぷん	しょうが きゅうり キャベツ にんじん 赤じそ たまねぎ こんにやく さやいんげん	629	22.5

一食平均エネルギー：646 Kcal たんぱく質：24.6 g 脂質：18.1 g 食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。