

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう		だし
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(しづ)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしきととのえる			
1	もく	むぎごはん		ぎゅうどんのぐ わかめスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく かまぼこ わかめ ツナ	こめ むぎ しらたき さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ えのき ごぼう きゅうり	692 857	25.2 31.1	
こどもの日こんだて										
2	きん	むぎごはん		かつおフライ のっぺいじる はるさめのすのもの・かしわもち	ぎゅうにゅう かつお とりにく ちりめん あつあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さといも さとう こんにやく はるさめ かしわもち	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	784 943	29.8 35.8	かつお こんぶ
7	すい	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ ミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	ミルクパン じゃがいも さとう マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり トマト ほうれんそう コーン	628 817	22.7 29.1	
8	もく	むぎごはん		チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぎゅうにく グリーンピース ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも パイナップル りんご	732 945	21.4 27.9	
9	きん	むぎごはん		しおさば あいしょうじる おかかあえ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ さつまいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	693 852	30.8 37.1	いりこ
12	げつ	むぎごはん		ホイコーロー たまねぎととうふのみそじる なっとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ なっとう	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ねぎ	677 817	28.7 33.5	
13	か	むぎごはん		ひじきシューマイ (小1中2) マーボーとうふ ハンサンソー	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ぶたにく ひじき だいす グリーンピース ロースハム	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら はるさめ ごま	たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん だけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし	703 854	27.9 33.2	
世界の料理:イタリア										
14	すい	ピザトースト		ラビオリスープ イタリアンサラダ ほうれんそうムース	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン ラビオリ こむぎこ パンこ さとう ほうれんそうムース	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり モロヘイヤ	634 762	22.7 27.1	
15	もく	むぎごはん		さけのしおやき ごもくじる くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう さけ ちくわ とりにく あつあげ	こめ むぎ こんにやく さといも しらたき ごま さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ わかめ	650 769	30.5 34.0	かつお こんぶ
16	きん	さんさいごはん		ちくさやき つみれじる いんげんごまあえ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご チーズ すけとうだら わかめ	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	にんじん わらび えのき だけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ ほうれんそう いんげん もやし	626 790	25.1 31.5	いりこ
食育の日: 芦北・水俣の味										
19	げつ	むぎごはん		きびなごフライ すましじる サウたまサラダ	ぎゅうにゅう きびなご とうふ かまぼこ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめこ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	551 680	20.8 25.4	いりこ
共通メニュー: じゃがいもと新たまねぎのみぞ汁										
20	か	むぎごはん		かみかみごぼうハンバーグ じゃがいもと新たまねぎのみそじる アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ パンこ じゃがいも アーモンド あぶら さとう	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	663 792	25.1 28.3	いりこ
21	すい	ミルクパン		タンドリーチキン ミルクスープ あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ あまなつ キャベツ きゅうり	713 916	29.9 38.0	
22	もく	むぎごはん		やきししゃも (小1中2) いりとうふ トマトサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも ひじき とりにく たまご グリーンピース	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ トマト キャベツ きゅうり	613 779	27.2 35.8	
23	きん	むぎごはん		げんきのでるレバー もすくのすましじる	ぎゅうにゅう ちくわ とりレバー とりにく もすく	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま こむぎこ さとう	らに にんじん しょうが たまねぎ ねぎ えのき	631 781	26.7 32.4	かつお こんぶ
26	げつ	むぎごはん		あつやきたまご はるさめじる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら しらたき ごま	キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ にんじん	628 750	22.7 26.2	
27	か	むぎごはん		はっほうさい れんこんサラダ ばんかん	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく うすらたまご ツナ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん きくらげ れんこん しいたけ きゅうり ばんかん	654 805	22.3 27.3	
28	すい	まるパン		ポテトグラタン コンソメスープ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウィンナー	パン じゃがいも パンこ こむぎこ パター はるさめ さとう	にんじん たまねぎ アスパラガス パセリ キャベツ きゅうり コーン	673 814	23.8 28.4	
29	もく	むぎごはん		トマトオムレツ カレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく だいす グリーンピース わかめ くきわかめ あかさでのり いとかんてん	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご コーン きゅうり キャベツ	722 911	24.9 30.9	
30	きん	むぎごはん		いわしのかばやき すましじる ちりめんすのもの	ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ ちりめん わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり	587 692	28.2 31.9	いりこ

*献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
きそく ただ しよく
規則正しい食事をしよう

今月の苓北産
こねぎ きゅうり じゃがいも トマト ばんかん