



日	ようび	しゅしょく	ぎゆうにゆう	おかず	あか	きいろ	みどり	えいようりょう	ひとくちメモ	
					からだをつくるものになる	エネルギーのもとになる	からだのちようしをととのえるもの			
1	水			のりかつおふりかけ ひじきシューマイ たくあんあえ のっぺいじる	とりにく とうふ ひじき ぶたにく のりかつお ぎゆうにゆう	こめ きょうかまい さといも かたくりこ こむぎこ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ きやべつ きゆうり	550		
					530					
2	木			ウインナー フレンチサラダ ポトフスープ	とりにく ウインナー ぎゆうにゆう	パン じゃがいも さとう あぶら	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ ほうさい だいこん パセリ コーン きやべつ きゆうり	19	感謝の気持ちをもって 食べよう！	
3	金	● ぶんかのひ								
6	月			レンコンいりつくね ダイコンサラダ あきのみそしる	ひじき とりみんち わかめ みそ あぶらあげ ぎゆうにゆう	こめ まるむぎ こまあぶら さとう じゃがいも こま	たまねぎ えのき しめじ マイタケ ねぎ ほうさい だいこん きゆうり にんじん れんこん たかなづけ	560		天草のお魚を食べよう！ 「シイラ」 
7	火			リンゴジャム チキンナゲット まめまめサラダ ミートスパゲティ	ぶたみんち とりにく スキムミルク ツナ ミックスピーズ ぎゆうにゆう	パン ジャム スパゲティめん じゃがいも あぶら ノンエッグマヨ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト きゆうり	697		
8	水			いわしとおにくのハンバーグ やきのり キムタクなっとう ちくぜんに オムレツ	とりにく あつあげ てんぷら のり なっとう いわしすりみ ぶたにく ぎゆうにゆう	こめ むぎ さとう さといも	れんこん いんげん たけのこ ごぼう しいたけ にんじん もやし ほうれんそう ニら ほうさいキムチ だいこん	649	天草では「マンビキ」 とよばれるさかなです。 サイズは50~150cm たんぱくしつが豊富で 脂肪がすくなく、ヘル シーなさかな	
9	木			ちりめんサラダ ビーフンスープ くまもとけんさんみかんゼリー	きなこ とりにく とうふ たまご ちりめん ぎゆうにゆう	パン あぶら ビーフン さとう ゼリー	ほうさい たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きやべつ きゆうり にんじん ほうれんそう	651		
10	金			シイラフライ とんかつソース オーロラサラダ だごしる	シイラ とりにく とうふ ぎゆうにゆう	こめ ざつこまい こむぎこ ばんこ あぶら ノンエッグ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう きやべつ きゆうり コーン	642	21日(火)は 天草の郷土料理 「がねあげ」	
13	月			てりやきハンバーグ シルバーサラダ みそしる	とりみんち ハム わかめ みそ ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも はるさめ ノンエッグマヨ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ きやべつ きゆうり	617		
14	火			ミンチカツ アーモンドサラダ きのこのクリームカレー スパゲティ	とりにく ぶたみんち ハム ぎゆうにゆう	パン スパゲティめん ばんこ あぶら アーモンド	ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ えだまめ えりんぎ マイタケ きやべつ きゆうり	632	天草地域で、仏事に魚 が使えないので、その かわりにさつま芋を太 めの揚げ切りにして油 で揚げ、精進料理とし て「がね揚げ」を使っ たのがはじまりといわ れています。天草の方 言で「がね」とはカニ のことで、揚げた姿が カニの足に見えること から名付けられた。衣 にはみじん切りか千切 りにした生姜で香りを つけ、砂糖を加えて甘 めにするのが特徴。カ リッと揚げたころもに ホクホクしたさつま芋 は幅広い世代に親しま れています。御所浦で は、地区によっては、 さつま芋に野菜をいれ ます。その地区のいろ んな味を楽しめます。	
15	水			さばのてりやき ピーナッツあえ はんぺんじる	サバ すりみ とうふ ぎゆうにゆう	こめ きょうかまい さとう ピーナッツ	ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ だいこん しいたけ もやし きやべつ きゆうり	605		
16	木			にくだんごいりはるさめスープ あつあげのピザソースかけ	あつあげ とりみんち チーズ スキムミルク ぎゆうにゆう	パン はるさめ さとう あぶら	にんじん こまつな ピーマン トマト たまねぎ きやべつ きくらげ しいたけ しめじ たけのこ コーン	549		
17	金			わふうあんかけハンバーグ みそしる	ぶたみんち とりみんち とうふ わかめ みそ ぎゆうにゆう	こめ さつまいも さとう かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ ほうさい たまねぎ たけのこ きくらげ	590		
20	月			だいですととうふのフライ こんぶあえ かわりきんぴら	とりにく だいで さとう てんぷら こんぶ ひじき ぎゆうにゆう	こめ きょうかまい さとう ばんこ あぶら こま	にんじん いんげん きやべつ きゆうり ごぼう れんこん	635		
21	火			いちごジャム がねあげ あんかけうどん	とりにく ぎゆうにゆう	パン さつまいも こむぎこ さとう あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ いんげん ごぼう しょうが	700		
22	水			ごぼうサラダ ふくじんづけ	ぶたにく ツナ スキムミルク ぎゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こま ノンエッグマヨ	にんじん にんにく しょうが えだまめ たまねぎ ごぼう きやべつ きゆうり りんご ふくじんづけ	657		
23	木	● きんろうかんしゃのひ								
24	金			ホッケしおやき イカいりすりみあえ せんべいじる	とりにく あつあげ ホッケ イカ みそ わかめ ぎゆうにゆう	こめ きょうかまい かやきせんべい きやべつ	にんじん ねぎほうれんそう だいこん ごぼう しいたけ きやべつ きゆうり	607	せかいをしろう！ 	
27	月			いわしのしょうがに ごもくにまめ ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ いわし だいで こんぶ ぎゆうにゆう	こめ さといも さとう	にんじん いんげん ねぎ だいこん ごぼう ほうさい	655		
28	火			マーシャルチョコ タンドリーチキン リングサラダ やさしいチャンポン	ぶたにく とりにく てんぷら ヨーグルト ぎゆうにゆう	パン ちゅうかめん さとう あぶら マーシャルチョコ	にんじん ニら きやべつ たまねぎ もやし きくらげ きゆうり りんご	672		
29	水			フルーツヨーグルト ふくじんづけ	ぶたにく スキムミルク ヨーグルト ぎゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ホイップ	にんじん にんにく しめじ しょうが たまねぎ えだまめ たけのこ パプリカ パナナ みかん パイン おうとう	637		
30	木			スコッチエッグ サラダ グリーンポパイシチュー	とりにく ぶたみんち たまご スキムミルク ぎゆうにゆう	パン じゃがいも ばんこ ピーナッツ アーモンド ビスタチオ マーガリン あぶら	にんじん ブロッコリー しめじ ほうれんそう たまねぎ えだまめ きやべつ きゆうり	605	【スコッチエッグ】	