



日	ようび	しゅよく	おかず	あか		きいろ		みどり		えいようりょう エネルギー kcal たんぱく質	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	からだのちよよしととのえる					
1	金	あまくさだいおうのごはん	いかねぎやき だいこんサラダ かきたまじる	あまくさだいおう あぶらあげ すりみ たまご	わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	ノンエッグマヨ ごま	いんげん にんじん ほうれんそう ねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ コーン キャベツ だいこん	611 25.6	1日(金)・8日(金) あまくささん「あまくさだいおう」
4	月			ふりかえきゅうじつ							
5	火	ごはん	オムレツ ゆかりあえ かわりきんぴら	とりにく てんぷら たまご だいず	ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま	にんじん いんげん	ごぼう れんこん きゃべつ きゅうり	560 20.9	6日(水) あまくさたからしまデー 「ぶたにく」
6	水	コッペパン	こくとうきなココリーム だいがくいも わかめサラダ ポークビーンズ	ぶたにく だいず きなこ	わかめ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも さつまいも みずあめ	あぶら ごま クリーム	にんじん トマト パセリ	にんにく きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	633 19.1	11日(月)・14日(木)・ 20日(水) あまくさのさかなをたべよう! 「シイラ」
7	木	ごはん	いわしのかばやき カミカミサラダ けんちんじる	とりにく とうふ いわし さきいか	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま アーモンド	にんじん ほうれんそう ねぎ	しめじ だいこん きゃべつ きゅうり	688 28.8	11日(月)・14日(木)・ 20日(水) あまくさのさかなをたべよう! 「シイラ」
8	金	ごはん	やきのり キムタクなっとう しろごまつくね あまくさだいおうのちくぜんに	あまくさだいおう てんぷら なっとう あつあげ とりレバー	のり ぎゅうにゅう	こめ さとう さとう	ごま	いんげん にんじん ニラ ほうれんそう	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ はくさいキムチ もやし たくあん	614 25.4	11日(月) あまくさたからしまデー 「さつまいも」
11	月	むぎごはん	あまくさのさかな シイラのもみじやき さつまる けんさんみかんゼリー	シイラ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも	ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ パセリ	だいこん しょうが ごぼう はくさい たまねぎ みかんかじゅう	647 25	11日(月) あまくさたからしまデー 「さつまいも」
12	火	むぎごはん	ひごぎョーザ ナムル カレーマポーどうふ	ぶたみんち ぶたレバー だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ギョーザかわ かたくりこ	ごまあぶら	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゃべつ きゅうり	601 23.8	15日(金) あまくさたからしまデー 「しいたけ」
13	水	あげパン	デコボンサラダ あまくさぎゅうにくうどん	あまくさぎゅうにく あぶらあげ きなこ	わかめ ぎゅうにゅう	パン さとう うどんめん	サラダあぶら	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ きゃべつ きゅうり デコボン	651 20.7	15日(金) 御所浦産「デコボン果汁」
14	木	セルフおにぎり	うめぼし やきのり あまくささんシイラのからあげ やさしいあんかけ にくじゃが	ぶたにく あつあげ てんぷら シイラ	のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ きくらげ うめぼし	562 25.3	御所浦産デコボン果汁をご飯を炊くときに加え、洋風混ぜご飯にしてみます。新メニューです。
15	金	デコボンかじゅうのまぜごはん	いりどりやさいとキャベツのミンチカツ ちりめんすのもの ひごだんごいりのつべいじる	とりにく とうふ ぶたみんち	ちりめん わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう むぎ かたくりこ ばんこ さとう	マーガリン	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう だいこん えだまめ あまくささんしいたけ きゃべつ きゅうり	631 24.9	20日(水) せかいをしよう! フランス
18	月	ごはん	いわしのおかか たくあんあえ おでんふう	ぶたにく ちくわ てんぷら あつあげ うずらのたまご かつおぶし	いわし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう さとう	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん だいこん	623 26.2	21日(月) ふるさとくまサンデー 「たまなのあじ」 	
19	火	ごはん	げんえんのりつくだに にくしのだに マカロニサラダ みそしる	とうふ みそ とりぶたみんち すりみ あぶらあげ ハム	のり わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	649 24.7	21日(月) ふるさとくまサンデー 「たまなのあじ」
20	水	ソフトフランスパン	あまくさのさかなシイラフライ オーロラサラダ チキンフリカッセ(クリームに)	とりにく シイラ	スキムミルク ぎゅうにゅう	パン ばんこ	マーガリン ホイップ あぶら	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい たまねぎ しめじ エリンギ コーン マイタケ えだまめ きゃべつ きゅうり	685 29.9	26日(火) 天草のさかなをたべよう! 「7!」
21	木	なんかんアゲどん	だいずとうふのフライ ごまあえ	とりにく たまご かまぼこ とうふ だいず なんかんアゲ	ぎゅうにゅう	こめ さとう ばんこ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ もやし きゃべつ きゅうり	716 28	26日(火) 天草のさかなをたべよう! 「7!」
22	金	チキンカレー	フルーツしらたま ふくじんづけ	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらたまこ さとう	あぶら	にんじん	にんにく しょうが しめじ たまねぎ えだまめ みかん バナナ おとうり りんご バナナ ふくじんづけ	738 19	27日(水) 今年も中学校の校庭の卒業記念樹にレモンが実りました。今年、給食に使用させてもらい「はちみつレモンサラダ」としてみなさんに提供します。お楽しみに!
25	月	ごはん	シューマイ こんぶに すりみだんごのおおさじる	シイラ とうふ ぶたみんち てんぷら	あおさ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ シューマイかわ さとう	ごま	にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ しめじ しいたけ きゅうり	550 21.7	27日(水) 今年も中学校の校庭の卒業記念樹にレモンが実りました。今年、給食に使用させてもらい「はちみつレモンサラダ」としてみなさんに提供します。お楽しみに!
26	火	ごはん	あまくささんプリのてりやき ちゅうかに なます	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きくらげ だいこん きゅうり	699 28.9	27日(水) 今年も中学校の校庭の卒業記念樹にレモンが実りました。今年、給食に使用させてもらい「はちみつレモンサラダ」としてみなさんに提供します。お楽しみに!
27	水	セルフドッグ	ウイナー はちみつレモンサラダ マカロニスープ マンゴプリン	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	パン さとう マカロニ じゃがいも はちみつ プリン	あぶら	にんじん ほうれんそう ブロッコリー パセリ	たまねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう れんこん レモンかじゅう	531 20.6	27日(水) 今年も中学校の校庭の卒業記念樹にレモンが実りました。今年、給食に使用させてもらい「はちみつレモンサラダ」としてみなさんに提供します。お楽しみに!
28	木	ごはん	てりやきチキンハンバーグ チャプチェ みそしる	とりみんち ぶたみんち みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	638 77.1	天草産食材 あまくさだいおう ぶたにく ぎゅうにゅう シイラ いりこ さつまいも きくらげ しいたけ こめ ごしょうらさんちりめん ごしょうらさんデコボンかじゅう レモン
29	金	わかめごはん	わふうにくじゃがコロッケ あおじそドレッシングあえ キムチスープ	ぶたにく とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ばんこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ はくさい しいたけ きくらげ はくさいキムチ コーン きゃべつ きゅうり	589 17.9	