

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー
				ちやくやほねになる	ねつちからになる	からだのちようしをととのえる	だし	
1	火	まるパンきれめいり	チキンパティ コーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンパティ チーズ ひよこまめ	パン さとう じゃがいも あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト パセリ にんにく		598 26.8
2	水	★まごわやさしい献立★ むぎごはん	さかなのみじやき わかめのすのもの いちようぼしる	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とりにく ちくわ だいず わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま さとも マヨネーズ	にんじん きゅうり しいたけ ごぼう だいこん ねぎ えだまめ	にほし	602 26.6
3	木	しろごはん	いわしのかんろに あまなつサラダ しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう いわし ちくわ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら しらたまだんご	あまなつみかん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ	にほし	633 25.3
4	金	むぎごはん	だいずとごぼうのメンチカツ かみかみサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう さきいか だいずとごぼうのミンチカツ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん きゅうり はくさい しょうが だいこん ねぎ	にほし	651 19.3
7	月	むぎごはん	やしししゃも ごしきあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく こやどうふ	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら さとも こんにゃく さとう	きゅうり キャベツ もやし コーン にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ	ざつぷし	585 22.6
8	火	★アメリカ料理★ せわりコッパン	チリコンカン コーンチャウダー	ぎゅうにゅう だいず きゅうにく ふたにく ベーコン	パン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン トマト セロリ コーン パセリ		617 25.2
9	水	★天草宝島お魚給食★ むぎごはん	たいのあますあんかけ ゆかりあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう たい とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり ゆかり ねぎ だけのこ しいたけ ごぼう	にほし	668 28.1
10	木	しょくパン りんごジャム	はるまき ごぼうサラダ かみかみちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく くきわかめ はるまき	パン ジャム あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ごぼう ねぎ きゅうり もやし		605 20.8
11	金	しろごはん	いわしフライ タルタルソース けずりぶしあえ のっぺいじる あおうめゼリー	ぎゅうにゅう いわし たまご とりにく あつあげ ちくわ ちりめん さばけずりぶし	こめ こむぎこ あぶら パンこ さともいも こんにゃく かたくりこ ゼリー カエダのり	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	にほし	730 26.7
14	月	★ペルー料理★ むぎごはん	ロモサルタード (ぎゅうとやさいのいためもの) カラフルサラダ カルド・デ・ガジーナ (パスタいりスープ)	ぎゅうにゅう きゅうにく とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう スパゲティ	たまねぎ トマト キャベツ ねぎ きゅうり ビーマン コーン しょうが にんじん		690 21.6
15	火	こくとうパン	はっほうさい おとうふシュウマイ てづくりあじさいゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく いか うすらたまご おとうふシュウマイ	パン ごまあぶら さとう かたくりこ カクテルゼリー	しょうが たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ		605 26.0
16	水	カレーライス (むぎごはん)	ミニハンバーグ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ハンバーグ ツナ かいそう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		675 25.9
17	木	むぎごはん	とりとごぼうのナッツがらめ たくあんあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご とうふ こんぶ わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま アーモンド カシューナッツ	ごぼう だいこん きゅうり キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ しめじ	にほし	712 26.0
18	金	★八代の味★ しょうがごはん あるごとくまさん茶	ちくわのいそべあげ いくさそうめんじる ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あおのり わかめ	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま そうめん	しょうが にんじん はくさい たまねぎ ねぎ トマト えだまめ	こんぶ かつおぶし	596 22.3
21	月	★インドネシア料理★ ナシゴレン (いためめし)	スコッチエッグ ソトアヤム (とりにくのスープ) マンゴフリン	ぎゅうにゅう とりにく スコッチエッグ	こめ さとう あぶら はるさめ マンゴフリン	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム もやし キャベツ トマト しょうが		618 23.7
22	火	にんじんパン	マカロニのクリームに ビーンズサラダ ずいか	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスビーンズ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ すいか		622 22.7
23	水	むぎごはん	ソースカツ ごますあえ ごじる	ぎゅうにゅう ふたにく だいず あつあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま さともいも こんにゃく パンこ	きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ	にほし	653 23.9
24	木	ミルクパン	さかなのピザやき ツナサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく チーズ ツナ	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	マッシュルーム たまねぎ パセリ ビーマン きゅうり キャベツ にんじん はくさい		595 29.0
25	金	ホイコーローどん (むぎごはん)	やさいだんごスープ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ おやさいつみれ ハム	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン しょうが もやし ねぎ しいたけ きゅうり コーン		629 25.6
28	月	しろごはん	あげさばのおろしに ツナとおおばのかおりあえ もずくのみそじる	ぎゅうにゅう さば とうふ ツナ みそ もずく	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん おおば たまねぎ ねぎ	にほし	642 26.2
29	火	★ギリシャ料理★ かぼちゃパン	ムサカ (ナスのミートグラタン) レヴィシア・スーパ (ひよこまめのスープ) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きゅうにく チーズ ふたにく ひよこまめ ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも さとう ホワイトソース	なす たまねぎ トマト にんじん セロリ パセリ パイナップル もも みかん		611 23.5
30	水	むぎごはん	きびなごカレーあげ てづくりりかけ かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう きびなご とりにく ちりめん ちくわ あつあげ ひじき かつおぶし	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら さとう こんにゃく	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん	ざつぷし	672 28.3

外国の料理を味わおう! ~世界の味めぐり~

アメリカ・ペルー・インドネシア・ギリシャの4カ国の料理が給食に登場します。

アメリカ料理
★チリコンカン
豆とひき肉をトマトでじっくり煮込んだ料理
★コーンチャウダー
コーンとベーコンが入った牛乳のスープ

ペルー料理
★ロモサルタード
牛肉と野菜、フライドポテトの炒め物
★カルド・デ・ガジーナ
パスタが入ったチキンスープ

インドネシア料理
★ナシゴレン
インドネシアのチャーハン
★ソトアヤム
スパイスを使ったとり肉のスープ

ギリシャ料理
★ムサカ
ナスとじゃがいものミートソースグラタン
★レヴィシア・スーパ
ひよこ豆と野菜のスープ