

日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1 火	丸パン切れ目入り		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	747 32.7
2 水	★まごわやさしい献立★ 麦ごはん		魚のみみじ焼き わかめの酢の物 いちよっぱ汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とりにく ちくわ だいたず わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま さといも マヨネーズ	にんじん きゅうり ししいだけ ごぼう だいこん ねぎ えだまめ	742 32.1
3 木	白ごはん		いわしの甘露煮 甘夏サラダ 白玉団子汁	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 ししいだけ たまねぎ	781 30.5
4 金	麦ごはん		大豆とごぼうのメンチカツ かみかみサラダ さつま汁	ぎゅうにゅう さきいか だいたずとごぼうのメンチカツ 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	831 23.9
7 月	麦ごはん		焼きししゃも② 五色あえ 筑前煮	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく こうやどらふ	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら さといも 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 ししいだけ	743 29.6
8 火	★アメリカ料理★ 背割りコッパン		チリコンカン コーンチャウダー	ぎゅうにゅう だいたず 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 ピーマン トマト セロリ コーン パセリ	779 31.5
9 水	★天草宝島お魚給食★ 麦ごはん		たいの甘酢あんかけ ゆかり和え みそけんちん汁	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 ピーマン キャベツ きゅうり ゆかり ねぎ だけのこ ししいだけ ごぼう	777 31.6
10 木	食パン りんごジャム		春巻 ごぼうサラダ かみかみ中華スープ	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 シヤム あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ だけのこ にんじん きくらげ ごぼう ねぎ きゅうり もやし	722 24.8
11 金	白ごはん		いわしフライ タルトソース けずりふしあえ のっぺい汁 青うめゼリー	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 さばけずりふし	こめ こむぎこ あぶら パンこ さといも こんにゃく かたくりこ ゼリー ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ししいだけ ねぎ	839 29.6
14 月	★ペルー料理★ 麦ごはん		ロモサルタド(牛肉と野菜の炒め物) カラフルサラダ カルド・デ・ガジーナ(パスタ入りスープ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 ピーマン コーン しょうが にんじん	855 26.0
15 火	黒糖パン		八宝菜 お豆腐シュウマイ② 手作りあじさいゼリー	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 だけのこ にんじん ししいだけ たまねぎ キャベツ ねぎ	791 33.8
16 水	カレーライス (麦ごはん)		ミニハンバーグ 海藻サラダ	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	812 30.1
17 木	麦ごはん		とりとごぼうのナッツがらめ たくあん和え かきたま汁	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	887 31.5
18 金	★八代の味★ 生饅こはん ふるさとごまさんえ		ちくわの磯辺揚げ③ いぐさそうめん汁 ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あおりの わかめ	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま そうめん えだまめ	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	733 27.2
21 月	★インドネシア料理★ ナシゴレン(炒め飯)		スコッチエッグ ソトアヤム(とり肉のスープ) マンゴープリン	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 マンゴープリン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム もやし キャベツ トマト しょうが	712 26.9
22 火	人参パン		マカロニのクリーム煮 ピーズサラダ ずいか	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスピーズ	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	787 28.1
23 水	麦ごはん		ソースカツ ごま酢あえ ご汁	ぎゅうにゅう ふたにく だいたず あつあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま さといも 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 ししいだけ ごぼう ねぎ	795 28.9
24 木	ミルクパン		魚のピザ焼き 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 ピーマン きゅうり キャベツ にんじん はくさい	756 36.3
25 金	ホイコーロー丼 (麦ごはん)		野菜団子スープ 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 ピーマン しょうが もやし ねぎ ししいだけ きゅうり コーン	775 30.9
28 月	白ごはん		揚げさばのおろし煮 ツナと大葉の香りとえ もずくのみそ汁	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	811 33.9
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・スープ(ひよこ豆のスープ) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 バイナップル もも みかん	780 28.9
30 水	麦ごはん		きびなごカレー揚げ④ 手作りぶりかけ かぼちゃのそぼろ煮	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	831 34.9

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・スープ  
ひよこ豆と野菜のスープ