

日 曜	こんだてめい	使用する食品名						栄養価	
		(き) おもにエネルギーのもとになる	(あか) おもに体をつくるもとになる	(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる	小学校(中)				
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
10	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ もやしちゅうかあえ	2~6年生 給食開始	こめ・むぎ さとう・でんぷん あぶら さとう	ごまあぶら・あぶら あぶら ごま・ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	670 26.5
11	もく	<b>にゅうがくしき</b>							
12	きん	セルフドッグ ぎゅうにゅう コールスロー やさいスープ		パン・さとう さとう じゃがいも	あぶら あぶら	フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ・きゅうり にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・しめじ・コーン	561 20.7
15	げつ	ぷちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さかなのあげがらめ サラダたまねぎのあえもの とうふとわかめのみそしる		こめ・むぎ こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら あぶら	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しょうが たまねぎ・きゅうり にんじん だいこん・えのきたけ	580 28.1
16	か	ミルクパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ツナサラダ	1年生 給食開始	パン スパゲティ	あぶら あぶら	ぶたにく・だいず ツナ	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・ピーマン にんじん たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	569 25.1
17	すい	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ フルーツミックス		こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	ぶたにく わかめ	チーズ・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ・きゅうり パイン・おうとう	636 19.3
18	もく	ごはん ぎゅうにゅう タイピーエン きゅうりのパンパンジーサラダ てづくりひじきふりかけ	ひごまるデー 「きゅうり」	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま・ごまあぶら ごまあぶら	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ キャベツ・たまねぎ もやし・きゅうり	567 23.7
19	きん	<b>かんげいえんそく</b>							
22	げつ	ぷちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか ごまずあえ かきたまじる		こめ・むぎ さとう	ごま ごま	いわし・かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ・きゅうり にんじん・ねぎ たまねぎ・えのきたけ	579 23.2
23	か	しょくパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト クリームスープ こくとうビーンズ		パン じゃがいも	あぶら	ベーコン とりにく・いんげんまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ	568 25.0
24	すい	さげごはん ぎゅうにゅう すのもの はるキャベツぶたじる ミニみかんゼリー		こめ・むぎ はるさめ・さとう	ごま あぶら	さげ とうふ・ぶたにく・みそ	わかめ ぎゅうにゅう	だしいりこ にんじん・ねぎ もやし・きゅうり・コーン キャベツ・ごぼう・しょうが	568 21.1
25	もく	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ゆかりあえ ふりかけ		こめ じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら ごま	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどろふ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ・しいたけ にんじん・ゆかり もやし・きゅうり	581 21.9
26	きん	まるパン ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ じゃことこまつなのサラダ ミネストローネ		パン さとう・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん キャベツ トマト・にんじん たまねぎ・にんにく	615 24.4
30	か	コッペパン ぎゅうにゅう まめのドライカレー コーンとたまごのスープ てづくりりんごゼリー		パン じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら あぶら	だいず・ぶたにく たまご・ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・えだまめ たまねぎ・にんにく・しょうが チンゲンサイ・にんじん りんごかじゅう	582 23.9

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしよくもくひょう

給食について知ろう

あたらしい教室での給食がはじまります。  
給食当番の仕事、準備、食べ方、後片付けなど、  
給食について知り、たのしい給食時間にしましょう。

18日(木) ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を  
紹介する給食の日～

今月は「きゅうり」  
をしょうかいします。

城南・富合・植木  
地区でとれます

熊本市の  
地図

熊本市の学校給食でとりにくんでいること

- 地産地消…年間約35品目の市産品が登場します。
- ひごまるデー…毎月19日は「食育の日」です。19日前後を「ひごまるデー」として熊本市産品をとり入れたメニューを実施します。
- 味の旅…今年度は「城めぐり・味めぐり～城下町の歴史と、その地域に伝わる郷土料理の味を知ろう～」を実施します。

大江小食育キャラクター「おにぎりくん」