



日 曜	こんだてめい	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(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		
		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	
		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	
1 水	むぎごはん	こめ・おぎ						559
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのたまねぎソース	こむぎこ・てんぷん・さとう	あぶら	ホキ			たまねぎ・にんにく	
2 木	ゆかりあえ					にんじん・ゆかり	キャベツ・きゅうり	23.6
	しらたまじる	しらたまもち		かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ	
	ごはん	こめ						
7 金	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			605
	マーボー豆腐	さとう・てんぷん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		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	
	きゅうりのちゅうかあえ	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			にんじん	きゅうり	
8 土	ミニみかんゼリー	みかんゼリー						23.8
	コッペパン	パン						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 日	ししゃもフライ	パンこ	あぶら					576
	こめこのクリームスープ	じゃがいも・こめこ	あぶら	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	
	まっちゃピーンズ	さとう・てんぷん		だいず				
10 月	むぎごはん	こめ・おぎ						24.4
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	いわしのうめに			いわし			うめぼし	
11 火	ごまずあえ	さとう	ごま・あぶら			にんじん	もやし・きゅうり	22.8
	さわにわん		あぶら	ぶたにく・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・こまつな・ねぎ	たまねぎ・ごぼう・えのきたけ・しょうが	
	ピースそぼろどん	こめ・さとう	あぶら	とりにく・だいず		にんじん	グリーンピース・ごぼう・しょうが	
12 水	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			573
	おかかあえ	さとう		かつおぶし			キャベツ・きゅうり	
	ぶたじる	じゃがいも・こんにやく	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ	だしりりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・しょうが	
13 木	しょうパン	パン						24.1
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ソースやきそば	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし	
14 金	ごぼうサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	ハム		にんじん	ごぼう・きゅうり	621
	マーシャルピンズ	マーシャルピンズ						
	かんぴょういりませごはん	こめ・おぎ・さとう	あぶら	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ごぼう・いんげん・かんぴょう・しいたけ	
15 土	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			25.0
	れんこんのはさみあげ	パンこ・てんぷん	あぶら	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	
	タイピーエン	はるさめ	あぶら	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	
16 日	コッペパン	パン						604
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あつあげのカレーミート	さとう	あぶら	あつあげ・ぶたにく・だいず		ピーマン・トマト	たまねぎ・にんにく	
17 月	ワンタンスープ	ワンタンめん		ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・キャベツ・きくらげ	25.2
	フルーツあんぱん	あんぱん					パイン・みかん	
	ピビンバ	こめ・おぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	
18 火	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			531
	わかめスープ		ごまあぶら	とうふ・かまぼこ・だしかつお	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	
19 水	ごはん	こめ						20.9
	ぶたにくとやさいのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		ピーマン	キャベツ・もやし	
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ	だしりりこ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
20 木	かりかりきゅうり	さとう	ごまあぶら				きゅうり・しょうが	23.6
	しょうパン	パン						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 金	レバーとさかなのあげがらめ	こむぎこ・てんぷん・さとう	あぶら	ホキ・とりレバー		えだまめ	たまねぎ	540
	せんぎりやさいのスープ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	
	ヨーグルト				ヨーグルト			
22 土	ぶちまるむぎごはん	こめ・おぎ						27.9
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	しおにくじゃが	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・にんにく	
23 日	ピーマンのきんぴら		ごま・ごまあぶら	ちくわ		ピーマン・にんじん	ごぼう	19.0
	のりのつくだに				のりつくだに			
	コッペパン	パン						
24 月	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			605
	アスパラいりクリームペンネ	マカロニ		いんげんまめ・ベーコン		にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ	
	あまなつサラダ	さとう	あぶら				キャベツ・あまなつみかん・きゅうり	
25 火	いりこアーモンド	さとう	アーモンド					24.7
	むぎごはん	こめ・おぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26 水	さばのごまみそ	さとう	ごま	さば・みそ			しょうが	627
	わかめのすのもの	さとう			わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	
	かきたまじる	じゃがいも・てんぷん		たまご・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
27 木	チキンカレー	こめ・じゃがいも	あぶら	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんごビュレ・にんにく・しょうが	26.2
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トマトサラダ	さとう	あぶら			トマト	きゅうり・たまねぎ	
28 金	きなこあげパン	パン・さとう	あぶら	きなこ				582
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくだんごスープ			ミートボール		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	
29 土	にんじんサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	きゅうり・コーン	20.5
30 日								22.9

※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。

27日からの献立は、裏面に続きます。

こんげつのきゅうしよくもくひょう

きせつのはるのたべものをさがしてみよう

今月の給食には、今が旬の食べものがたくさん登場します。給食を食べながらさがしてみましよう。

20日(月) 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「ピーマン」をしようかします。

とうほく 東部地区 熊本市の地図

しろ 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の味を知ろう～

5月13日 熊本城(熊本県)

れんこん

郷土料理の「からしれんこん」は、体が弱かった肥後細川家初代藩主忠利公のために「何か栄養のあるものを」と考えられた料理です。

タイピーエン

タイピーエンのルーツは中国で、家族や親戚が集まる祝いの席で食べられたスープ料理でした。その後、明治時代に熊本に来た中国の人たちが、故郷の料理をアレンジして作ったことが始まりといわれています。

【お知らせ：6月からの給食献立表は、保護者連絡アプリ「すぐーる」にて配信します。紙での配布は行いません。】

27	げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ					ぎゅうにゅう		595	
		ぎゅうにゅう									
		あじフライ	ばんこ	あぶら	あじ						
28	か	キャベツとチキンのあえもの たまねぎのみそしる	さとう	ごま・ごまあぶら	とりにく	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・だしりこ	にんじん・ねぎ	キャベツ・きゅうり たまねぎ	24.3	
		チリコンカン	パン・さとう	あぶら	だいたく・ぶたにく			にんじん	たまねぎ・にんにく		557
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
29	すい	やさいのスープに	じゃがいも		ウィンナー			にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ		
		すいかいりフルーツミックス	カクテルゼリー						おうとう・パイナップル・すいか		24.8
		むぎごはん	こめ・むぎ								
30	もく	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		586	
		じゃがいものそばろに	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・さかなすりみあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・ごぼう			
		もやしのごますあえ	さとう	ごま					もやし・キャベツ・きゅうり		22.6
		ちりめんナッツ	さとう	アーモンド				しらすぼし			
31	きん	ごはん	こめ								
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		557	
		にくうどん	さとう・うどん	あぶら	ぶたにく・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ			
		ツナあえ		ノンエッグマヨネーズ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり		19.6	
31	きん	ふりかけ									
		セルフバーガー	パン・さとう・でんぷん		ハンバーグ						
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		573	
		コーンサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ・コーン・きゅうり			
トマトとたまごのスープ	じゃがいも・でんぷん		たまご・ベーコン		トマト・にんじん・ねぎ	たまねぎ		25.9			

※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。