



	月	火	水	木	金			
こんだて	2	3	4	5	6			
	1ねんせい とうもろこしのかわむき	★まるごとくまもと ありがとうの日						
	まめの ドライカレー	トマトときゅうりの あえもの	かいそうサラダ	いちごジャム	どんのぐ			
	とうもろこし	しいらフライ		ぎょうぎ	いりこだいたず			
	きりめいり コッペパン	むぎごはん	ごはん	しょくパン	こまつないり			
き	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ			
あか	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	パン	さとう			
みどり	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら			
エネルギー、たんぱく質	544 25.4	566 20.1	548 18.8	574 21.4	562 25.1			
こんだて	9	10	11	12	13			
	6年生しゅうがくりょう	6年生しゅうがくりょう						
	きなこ ピーズ	てづくり ふりかけ	うめごまあえ	かみかみチーズ ナッツサラダ	にまめ			
	ツナサラダ	くきわかめの すのもの	さかなの げんきソース		あつあげの ケチャップいため			
	コッペパン	むぎごはん	ごはん	ミルクパン	むぎごはん			
き	こめ	こめ	こめ	パン	こめ			
あか	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	うどん	こめ			
みどり	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら			
エネルギー、たんぱく質	557 23.3	560 20.0	581 19.5	556 23.7	599 22.9			
こんだて	16	17	18	19	20			
	ごぼうの ごまマヨサラダ	100ねんフード 「くまもとけん」	てづくり うめゼリー	マーシャル ピンズ	ひごまるデー 「じゃがいも」			
	キスフライ	たかなの あぶらいため	レイシの ツナマヨサラダ	じゃこまめ サラダ	じゃがいもの じゃこあえ			
		いわしの おろしに			ぶたにくの はるさめの いためもの			
	コッペパン	むぎごはん	ごはん	しょくパン	むぎごはん			
き	こめ	こめ	こめ	パン	こめ			
あか	おにやく	おにやく	おにやく	ビーフン	おにやく			
みどり	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら			
エネルギー、たんぱく質	556 23.7	578 22.9	614 23.4	565 24.2	582 22.2			
こんだて	23	24	25	26	27			
	ナッツいり にんじんサラダ	えだまめの すのもの	タコライスのぐ (やさしい)	ひじきサラダ	いりこの つくだに			
		さばの しょうがに	タコライスのぐ (にく)	きびなご カレーフライ	もやしの ちゅうかあえ			
	コッペパン	むぎごはん	タコライス	コッペパン	むぎごはん			
	き	こめ	こめ	こめ	パン	こめ		
あか	おにやく	おにやく	おにやく	パン	おにやく			
みどり	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら			
エネルギー、たんぱく質	583 25.5	636 26.6	578 24.5	503 23.6	611 27.0			
こんだて	30	<div data-bbox="569 2208 1767 2647" data-label="Complex-Block"> <p>ねん あじ 100年フード味めぐり</p> <p>6月 くまもとけん 熊本県</p> <p>あそ づけ 阿蘇たかな漬</p> <p>あそたかな、しおとうがらしつけもの、ほぞん、ねんじゅうた、阿蘇高菜は、塩と唐辛子で漬物にして保存することで、年中食べることができま。漬物にして数日の新漬は、緑色が鮮やかで歯ごたえもよく、その時期にしか味わえない一品です。また、半年経った古漬は、発酵が進み、酸味のある特有の味わいがあります。</p> <p>写真出典：文化庁 全国各地の100年フードHPより</p> </div>						
	ナッツサラダ							
	ホキフライ							
	きりめいり まるパン							
	き					パン		
あか	マカロニ							
みどり	ホキ							
エネルギー、たんぱく質	608 24.5							