



日	曜	献立名	使用する食品名						小	中
			(赤)おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	(緑)おもに体の調子を整えるものになる おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂			
2	月	しよくパン ぎゅうにゅう フォー じゃこまめサラダ マーシャルピンズ		ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	もやし・たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり レモンじり	パン ビーフン さとう あぶら あぶら・ごまあぶら マーシャルピンズ	○	○	
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう しいらフライ トマトときゅうりのあえもの みそしる	まるごとくまもとありがとうの日	ぎゅうにゅう	しいら	トマト きゅうり・たまねぎ たまねぎ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら ごま・ごまあぶら	○	○	
4	水	セルフドック(まめのドライカレー) ぎゅうにゅう やさいスープ てづくりうめゼリー	だいや・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが にんじん・こまつな りんごかじゅう・うめかじゅう	パン あぶら さとう あぶら	○	○	
5	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのげんきソース うめごまあえ はるさめじる		ぎゅうにゅう	たら	にんじん たまねぎ・しいたけ	こめ あぶら さとう ごま・あぶら	○	○	
6	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	あぶら むぎ さとう ごまあぶら	○	○	
9	月	ミルクパン ぎゅうにゅう パリパリやきそば ナッツいりにんじんサラダ		ぎゅうにゅう		キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが コーン・たまねぎ	パン あぶら チャーめん・でんぷん カシューナッツ・あぶら	○	○	
10	火	タコライス ぎゅうにゅう もずくとたまごのスープ	ぶたにく・だいず	チーズ ぎゅうにゅう もずく	トマト・にんじん・ピーマン にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・にんにく・レタス たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん あぶら ごまあぶら	○	○	
11	水	しよくパン ぎゅうにゅう キスフライ ごぼうのごまヨさらだ ラビオリスープ		ぎゅうにゅう	きす	にんじん ごぼう・もやし・きゅうり たまねぎ・しめじ	パン あぶら パンこ ごま・ノンエッグマヨネーズ ラビオリ	○	○	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが くきわかめのすのもの ふりかけ(ごはんのとも)		ぎゅうにゅう	ぶたにく・ちぎりあげ	にんじん たまねぎ・いんげん・にんにく もやし	こめ あぶら さとう ごまあぶら	○	○	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおろしに たかなのあぶらいため スタミナぶたじる	100年フード 味めぐり・くまもと	ぎゅうにゅう	いわし いとかつお とうふ・ぶたにく・みそ	だいこん キャベツ にんじん・にら だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく	こめ・むぎ あぶら ごま・あぶら あぶら	○	○	
16	月	しよくパン(げんりょう) ぎゅうにゅう チャンポン ぎょうざ いちごジャム		ぎゅうにゅう	ぶたにく・いか・かまぼこ ぎょうざ	にんじん・ねぎ もやし・たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ	パン あぶら あぶら いちごジャム	○	○	
17	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンどうふ もやしのちゅうかあえ いりこのつくだに		ぎゅうにゅう	とうふ・ぶたにく・みそ	にんじん・ねぎ たまねぎ もやし・きゅうり	こめ・むぎ あぶら さとう ごまあぶら	○	○	
18	水	しよくパン ぎゅうにゅう コーンシチュー ツナサラダ きなこビーンズ		ぎゅうにゅう	いんげんまめ・ベーコン ツナ だいや・きなこ	にんじん たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	パン あぶら バター・あぶら あぶら さとう	○	○	
19	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめのいためもの じゃがいものじゃこあえ にらたまスープ	ひごまるデー・じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こまつな たまねぎ・しょうが・にんにく・しいたけ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま・あぶら あぶら	○	○	
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに えだまめのすのもの たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう	さば	しょうが きゅうり・えだまめ・コーン たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ あぶら さとう ごま	○	○	

※ うらに つぎます。

こんなおわんの持ち方してない？



23	月	まるパン					パン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ホキフライ	ホキ					パンこ こむぎこ	あぶら	○	○
		パインサラダ				キャベツ・パイン・きゅうり・たまねぎ					
24	火	ミネストローネ	ウインナー	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	マカロニ・じゃがいも					
		こまつないりぶたどん	ぶたにく・みそ	こまつな・にんじん	たまねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	あぶら				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		とうふのすましじる	とうふ・かまぼこ	わかめ・かつおこんぶだし	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			○	○	
25	水	にまめ	きんときまめ				さとう				
		ひのくにパン(げんりょう)					パン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		キムチうどん	ぶたにく・ちくわ・かつおだし	にんじん・チンゲンサイ	もやし・たまねぎ・キムチ	うどん	あぶら	○	○		
26	木	かみかみチーズサラダ		チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり		あぶら・カシューナッツ			
		ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あつあげのケチャップいため	あつあげ・ぶたにく	にんじん	たまねぎ・きくらげ・しょうが	でんぷん	あぶら	○	○		
27	金	あじつけのり		あじつけのり							
		キャベツのみそじる	あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ					
		こうやチキンカレー	とりにく・こうやどうふ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30	月	レイシのツナマヨサラダ	ツナ			キャベツ・レイシ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	○	○	
		フルーツミックス				パイン・おうとう	カクテルゼリー				
		こくとうパン					パン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30	月	きびなごフライ		きびなご			パンこ	あぶら	○	○	
		ひじきあえ		ひじき	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	あぶら			
		にくだんごスープ	ミートボール		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが					

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

まるくまくん



まるごと くまもと  
ありがとうのひ



食育  
月間

みなさんが暮らしている熊本市は九州の中央に位置しています。清らかな地下水をはじめとする豊かな自然に恵まれており、米、野菜、くだもの、畜産などの農業が盛んです。今日の給食は「まるごと くまもと ありがとうのひ」です。全て熊本市・県でとれた食材を使っています。熊本の農水産物を知り、郷土の恵みに感謝しながら味わって食べましょう。

まるごと熊本の献立紹介

トマトときゅうりのあえもの

トマト、きゅうり、たまねぎ



熊本県はトマトの収穫量が全国1位です。トマトやきゅうりはビニールハウスで栽培されており、1年を通して出荷されます。

出典：令和4年度野菜生産出荷統計



<写真提供 熊本市農業政策課>

しいらフライ

しいらは、熊本県の天草の海でとれる魚です。「まんびき」とも呼ばれます。初夏から秋に旬を迎える魚です。



ぎゅうにゅう

熊本県内で育った牛からしぼった新鮮な牛乳が毎日届けられています。



<写真提供 熊本市農業政策課>

ごはん

給食のお米は熊本市でとれた「くまさんの力」という品種を使用しています。温暖化がすすむ熊本でも健康に育つように9年間かけて開発されました。



<写真提供 熊本市農業政策課>

みそしる

じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、みそ



じゃがいもやにんじんなどすべて熊本県内各地でとれた食材を使用したみそしるです。チンゲンサイは、熊本市北部地区で栽培されたものです。みそは熊本市でとれた大豆から作ったものを使用しています。



※調味料は、熊本県産ではないものもあります。



ほかの4本の指をそろえて糸底の下を支える



もって食べないで