



月		火	水	木	金
1	歯と口の健康を守るメニュー	歯と口の健康を守るメニュー	歯と口の健康を守るメニュー	歯と口の健康を守るメニュー	歯と口の健康を守るメニュー
	かみかみ歯っぴーサラダ 麦ごはん ごろごろカレー	アスパラサラダ 大豆とりのかりんとう ミルクパン ミネストローネ	ごま酢あえ 切干大根ごはん お野菜つみれ汁	にんじん 人参しりしり いわしの梅煮 ぶちまるごはん たまねぎと小松菜のみそ汁	カルシウムサラダ イカカツ コッペパン コーンクリームスープ
	牛乳 鶏肉 チーズ いかに チキンハム 米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 白いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん えだ豆 りんご れんこん しょうが にんにく ごぼう キャベツ レモン	牛乳 ベーコン ツナ 大豆 いりこ ミルクパン マカロニ 砂糖 じゃがいも 油 黒砂糖 水あめ たまねぎ にんじん トマト コーン パセリ にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり	牛乳 豚肉 ちりめん 野菜つみれ 豆腐 鶏肉 米 砂糖 ごま油 ごま 切干大根 にんじん ごぼう えだ豆 しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ えのきたけ きゅうり もやし	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ いわし 味噌 ツナ 卵 米 麦 ごま油 砂糖 にんじん しめじ たまねぎ ねぎ こまつな もやし れんこん	牛乳 鶏肉 生クリーム イカカツ ちりめん チーズ コッペパン じゃがいも 油 ごま油 砂糖 白いんげん豆 にんじん たまねぎ コーン えだ豆 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり こまつな
小	エネルギー 651kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー 592kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー 550kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー 584kcal たんぱく質 29.3g	エネルギー 663kcal たんぱく質 27.3g
中	エネルギー 838kcal たんぱく質 27.6g	エネルギー 773kcal たんぱく質 33.6g	エネルギー 728kcal たんぱく質 31.8g	エネルギー 764kcal たんぱく質 36.5g	エネルギー 877kcal たんぱく質 36.3g
8	チンジャオロースー	海藻サラダ	フルーツ白玉	ふるさとくまさんデー① 「水俣・芦北」メニュー 魚の甘夏南蛮漬け	サッカーワールドカップ対戦国① 「オランダ」メニュー コーンスローサラダ 焼きチーズオムレツ
	麦ごはん スーミータン	ミルクパン 和風ちゃんぽん	豚キムチチャーハン わかめスープ	麦ごはん かしわ汁	食パン エルテンスープ
	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 米 麦 でんぶん ごま油 砂糖 にんじん たまねぎ コーン パセリ ピーマン たけのこ にんにく パプリカ	牛乳 豚肉 さつま揚げ かまぼこ ツナ 海苔 ミルクパン うどん ごま ごま油 砂糖 にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きくらげ コーン きゅうり	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 ちくわ 米 砂糖 ごま ごま油 白玉もち カクテルゼリー しょうが キムチ もやし にんじん にんにく たまねぎ ねぎ チンゲンサイ えのきたけ バイン もも みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 ホキ みじきり 米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 甘夏みかん	牛乳 ウィナー チーズオムレツ 食パン じゃがいも コーンスロードレッシング たまねぎ にんじん パセリ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン
小	エネルギー 557kcal たんぱく質 25.5g	エネルギー 596kcal たんぱく質 27.7g	エネルギー 566kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー 556kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 570kcal たんぱく質 23.9g
中	エネルギー 723kcal たんぱく質 31.8g	エネルギー 779kcal たんぱく質 34.9g	エネルギー 743kcal たんぱく質 27.8g	エネルギー 727kcal たんぱく質 31.7g	エネルギー 820kcal たんぱく質 29.1g
15	ひじきとツナのサラダ	イタリアンサラダ	和風ごぼうハンバーグ	ふるさとくまさんデー② 「天草」メニュー 干草焼	サッカーワールドカップ対戦国② 「チュニジア」メニュー ひよこ豆のサラダ
	麦ごはん さつま汁	減ミルクパン スパゲティミートソース	香りがはる かぼちゃのそぼろ煮	たこめし あおさ汁	パインパン 鶏肉とトトのスープ
	牛乳 鶏肉 厚揚げ ひじき みそ ツナ 米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ にんじん ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ツナ みそ ミルクパン スパゲティ 砂糖 イタリアンドレッシング たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	牛乳 豚肉 厚揚げ さつま揚げ かみかみごぼうハンバーグ 米 砂糖 油 でんぶん かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	牛乳 たこ 油揚げ あおさ 豆腐 干草焼 魚さけめし 米 砂糖 しょうが ごぼう にんじん えだ豆 えのきたけ たまねぎ しいたけ	牛乳 鶏肉 チーズ ひよこ豆 パインパン マカロニ 砂糖 白いんげん豆 オリヅメオイル たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく トマト パセリ きゅうり コーン レモン
小	エネルギー 529kcal たんぱく質 24.6g	エネルギー 655kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 602kcal たんぱく質 24.6g	エネルギー 538kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 644kcal たんぱく質 22.1g
中	エネルギー 692kcal たんぱく質 30.8g	エネルギー 859kcal たんぱく質 36.1g	エネルギー 798kcal たんぱく質 31.9g	エネルギー 703kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー 816kcal たんぱく質 28.6g
22	かつのりあえ	ツナサラダ	牛肉とごぼうのピリ辛	炒め焼肉	ぶどうゼリー
	麦ごはん 肉じゃが	とうもろこし 春雨タンタン麺	小いわしの梅香揚げ ごはん 豆乳みそ汁	麦ごはん 肉入りワンタンスープ	コッペパン ミートボールのクリーム煮
	牛乳 豚肉 厚揚げ のり 鶏糸卵 かつお節 米 麦 じゃがいも 砂糖 しらたき たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし	牛乳 豚肉 大豆 みそ ツナ 黒糖パン 春雨 砂糖 ごま油 しょうが たまねぎ にら きくらげ にんにく にんじん たけのこ とうもろこし しいたけ キャベツ きゅうり レモン	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 小いわしの梅 香揚げ 牛肉 米 じゃがいも 砂糖 たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう キムチ しめじ こんにゃく いんげん	牛乳 豚肉 みそ 肉入りワンタン 米 麦 油 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ しょうが にんにく こんにゃく いんげん りんご	牛乳 ミートボール みそ ツナ 生クリーム コッペパン バター 米粉 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー にんじん たまねぎ アスパラガス しめじ きゅうり コーン レモン
小	エネルギー 544kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 605kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー 575kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 577kcal たんぱく質 23.7g
中	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 755kcal たんぱく質 31.9g	エネルギー 792kcal たんぱく質 30.1g	エネルギー 749kcal たんぱく質 28.8g	エネルギー 752kcal たんぱく質 30.1g
29	ゆかりあえ	大根サラダ	サッカースポーツのFIFAワールドカップの開催にちなんで 『ワールドカップ応援メニュー』 6月12日(金)の給食 対戦国「オランダ」 ★エルテンスープ グリーンピースの緑色が鮮やかなトロツ とした伝統的なスープ(本場では乾燥 した青えんどう豆を使う)です。 ★チーズ オランダは世界有数のチーズ輸出国で す。代表的なチーズ「ゴダチーズ」は、 日本で親しまれています。	6月19日(金)の給食 対戦国「チュニジア」 ★鶏肉とトマトのスープ ピリ辛のスープで、ハリッサと呼ばれる 唐辛子のペーストが使われるのが特徴で す。またクスクスという世界で一番小さ なパスタを入れたりします。給食では、マカ ロニを入れてアレンジしています。 ★ひよこ豆 チュニジア料理において、スープや煮込み などに欠かせない定番の食材です。 ★献立は都合により変更することがあります。	6月26日(金)の給食 対戦国「スウェーデン」 ★ミートボールのクリーム煮 「スウェーデン」の伝統的な料理に「ショット ブル」という家庭料理があります。 スウェーデン風ミートボールのことでクリーム ソースをかけ、マッシュポテトやコケモモジャムを 添えて食べる料理です。給食では食べやすい ようにクリーム煮にしました。
	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ	減ミルクパン ペネアラビアータ	ベークン チーズ ツナ	ベークン チーズ ツナ	ベークン チーズ ツナ
	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵 高野豆腐 米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん きゅうり もやし ゆかり	牛乳 ベーコン チーズ ツナ ミルクパン 砂糖 ペネ オリヅメオイル イタリアンドレッシング にんにく たまねぎ 大根 にんじん トマト コーン なす ズッキーニ パプリカ きゅうり	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 小いわしの梅 香揚げ 牛肉 米 じゃがいも 砂糖 たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう キムチ しめじ こんにゃく いんげん	牛乳 豚肉 みそ 肉入りワンタン 米 麦 油 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ しょうが にんにく こんにゃく いんげん りんご	牛乳 ミートボール みそ ツナ 生クリーム コッペパン バター 米粉 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー にんじん たまねぎ アスパラガス しめじ きゅうり コーン レモン
小	エネルギー 563kcal たんぱく質 24.3g	エネルギー 617kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 617kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 575kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 577kcal たんぱく質 23.7g
中	エネルギー 732kcal たんぱく質 30.6g	エネルギー 810kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー 792kcal たんぱく質 30.1g	エネルギー 749kcal たんぱく質 28.8g	エネルギー 752kcal たんぱく質 30.1g