

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	すい	むぎごはん		かきたまじる イワシのみぞれに ひじきあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ イワシ ひじき	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ だいこん キャベツ きゅうり	かつおこんぶだしじる しょうゆ さけ	537 22.6
2	もく	コッパン		にくだんごたまめのシチュー グリーンサラダ	パン じゃがいも シチュールウ あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ だいす だいふくまめ きんときまめ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう パイン キャベツ きゅうり ブロッコリー	こしょう ワイン デミグラスソース ケチャップ す しょうゆ	574 23.7
6	げつ	むぎごはん		キャベツのみそしる サバのてりやき さんしょくなます	こめ むぎ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ みそ サバ わかめ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう ねぎ だいこん にんじん	いりこだしじる しお す しょうゆ	510 23.2
7	か	しょくパン (りんごジャム)		うすらたまごのスープ ひじきサラダ キャラメルポテト	パン ごま ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも あぶら バター ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン うすらたまご ひじき ツナ	たまねぎ にんじん こまつな コーン えのきたけ きくらげ キャベツ きゅうり	ガラスープ さけ こしょう しょうゆ す	649 21.2
8	すい	おやこどんぶり		かつのりサラダ ざぜんまめ	こめ むぎ でんぷん ごま さとう あぶら くろざとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ツナ カツオぶし のり だいす	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	かつおだしじる みりん さけ しょうゆ す	618 27.1
きくちさんデー「さといも」									
9	もく	むぎごはん		さといものうまに ごまじゃこサラダ のりつくだに	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ チリメンジャコ わかめ のりつくだに	しょうが だいこん にんじん しいたけ いんげん きゅうり	しょうゆ みりん さけ す	567 22.0
10	きん	わかめごはん おにぎり		みそにこみうどん ごまネーズサラダ	こめ むぎ うどん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ちくわ あげ みそ ハム	はくさい にんじん しめじ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	さけ みりん いりこだしじる す しょうゆ	607 21.3
13	げつ	むぎごはん		マーボーとうふ パンサンスウ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぶたレバー だいす みそ たまご ハム	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんにくのめ きゅうり キャベツ にんじん	トウバンジャン さけ ガラスープ オイスターソース す しょうゆ	619 26.9
14	か	あげパン		タイビーエン わかめサラダ	パン あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく イカ かまぼこ うすらたまご わかめ オーシャンキング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きくらげ だいこん コーン	しお さけ ガラスープ バイタン しょうゆ こしょう す	611 26.5
15	すい	むぎごはん		ぶたじる イワシのかんろに レモンあえ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ イワシ チリメンジャコ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さけ いりこだしじる しょうゆ	568 24.2
16	もく	フィッシュバーガー		(ホキフライ ポイルやさい ノンエッグタルタルソース) チキンクリームスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター こめこ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく いんげんまめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう パセリ	コンソメ ガラスープ しお こしょう	620 25.1
17	きん	あきあじカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ さつまいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー いんげんまめ チーズ ヨーグルト クリーム	たまねぎ しめじ にんじん りんご にんにく しょうが みかん おとうろ パイン パナナ	デミグラスソース ワイン	672 19.7
ふるさとくまさんデー「かみましき」									
20	げつ	ぶららくめし		いちようばじる ちくさやき やさいのしおこんぶあえ	こめ あぶら さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう あげ とりにく だいす ちくわ たまご チーズ こんぶ	しいたけ わらび えのきたけ きくらげ たけのこ ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ みりん かつおだしじる す	549 24.8
21	か	ミルクパン		スープパグティ ビーンズサラダ	パン スパグティ こめこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう エビ ベーコン いんげんまめ スキムミルク だいす だいふくまめ きんときまめ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく コーン きゅうり レモンかじゅう	コンソメ しお こしょう ワイン しょうゆ ケチャップ	581 25.5
22	すい	むぎごはん		ワントンスープ とうふハンバーグのちゅうかあんかけ	こめ むぎ ワンタン あぶら さとう でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし しいたけ いんげん	ガラスープ しょうゆ ちゅうかスープ みりん オイスターソース さけ	628 22.5
24	きん	むぎごはん		さといものみそしる サバのカレーしょうゆやき ごますあえ	こめ むぎ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ みそ サバ さとう	だいこん にんじん ねぎ もやし ほうれんそう	いりこだしじる カレーこ しょうゆ みりん す	598 23.7
27	げつ	むぎごはん		きのごみそけんちんじる ごもくきんぴら ししゃもフライ	こめ むぎ こんにやく さとう ごま こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく くきわかめ てんぷら シシヤモ	にんじん だいこん ごぼう しめじ しいたけ ねぎ れんこん	いりこだしじる しょうゆ みりん さけ とうがらし	607 24.0
28	か	しょくパン		ポークビーンズ にんじんサラダ ようなしゼリー	パン じゃがいも さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム みずにトマト にんじん コーン	ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース しょうゆ こしょう す	587 25.4
29	すい	むぎごはん		だいすのごもくに だいこんサラダ こざかなつくだに	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす あつあげ てんぷら くきわかめ ツナ いりこ	ごぼう にんじん だいこん きゅうり	みりん さけ しょうゆ す	641 24.5
30	もく	セルフ からいもいり あんパン		(からいもいりあんこ) はるさめスープ ごぼうとたまごのサラダ	パン さつまいも さとう はるさめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あすき とりにく かまぼこ ハム たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ ごぼう キャベツ きゅうり	しお しょうゆ さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう す	612 23.7

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。