

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)
					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		
2	げつ	むぎごはん		あつあげのごまみそにかみかみサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいず みそ さきイカ	にんじん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ もやし だいこん	しょうゆ さけ す	565 24.5
3	か	レーズンパン		えびボールのスープリッチャんのげんきサラダ トマトオムレツ	パン はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう エビボール とうふ ハム カツオぶし こんぶ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ きゅうり キャベツ トマト コーン	しょうゆ さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう す	606 26.6
4	すい	むぎごはん		かぼちゃとまいたけのみそしるさかなのかばやし レモンあえ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あげ わかめ みそ ホキ チリメンジャコ	かぼちゃ まいたけ たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	いりこだしじる しょうゆ みりん さけ	577 25.2
5	もく	ミルクパン		なすとトマトのスパゲティ ごぼうサラダ なし	パン スパゲティ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ ハム	にんにく にんじん たまねぎ なす しめじ みずな トマト パジル ごぼう キャベツ きゅうり コーン なし	ケチャップ ソース しお ワイン こしょう みりん しょうゆ す	662 23.0
6	ぎん	め あいごデーメニュー キムたくごはん		おやさいつみれのすましじる じゃこまめサラダ ブルーベリーゼリー	こめ あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく つみれ とうふ わかめ だいず チリメンジャコ	はくさいキムチ つぼつけ ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん ブルーベリー	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる す みりん	559 24.0
13	ぎん	むぎごはん		かきたまじる サンマのゆすみそに ごまあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ サンマ みそ	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ ゆず もやし きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる す	567 22.1
16	げつ	むぎごはん		はるさめコーンスープ げんきがでるレバー ひじきあえ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とりレバー ひじき	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ にんにく しょうが たら キャベツ きゅうり	ガラスープ しょうゆ さけ こしょう みりん	689 27.1
17	か	しょくパン		じゃがいものミルクスープ てりやきチキンパティ フルーツクリームサラダ	パン じゃがいも こめこ あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チキンパティ クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ みかん おうとう パイン パナナ レモンかじゅう	ガラスープ こしょう コンソメ しお ワイン しょうゆ	721 28.0
18	すい	ハヤシライス		ビーンズサラダ	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたレバー いんげんまめ チーズ だいず だいふくまめ きんときまめ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ コーン きゅうり キャベツ アスパラガス	ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン す しょうゆ こしょう	593 22.2
19	もく	ミルクパン		おやこうどん くきわかめとツナのごまだれあえ さつまポテト	パン うどん ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ くきわかめ ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しいたけ ねぎ もやし きゅうり	しょうゆ みりん かつおこんぶだしじる す	628 25.6
<b>ふるさとくまさんデー「ひとよし・くま」</b>									
20	ぎん	せきはん		つぼんしる しおさば なしのあますあえ	こめ もちこめ さといも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あすき とうふ ちくわ とりにく サバ わかめ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ なし	しお いりこだしじる みりん さけ しょうゆ す	588 30.0
24	か	コッペパン		ラビオリスープ チリコンカン りんご	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ しめじ ピーマン にんにく みずな トマト パプリカパウダー りんご	コンソメ しょうゆ ワイン こしょう ソース しお チリパウダー ガラスープ デミグラスソース	561 24.3
25	すい	きのこごはん		うおそうめんじる ししゃもフライ ごますあえ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう こおろ豆腐 あげ とうふ うおそうめん わかめ シシャモ ごま	きりほしだいこん しめじ まいたけ エリンギ しいたけ えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう	しょうゆ みりん さけ しお かつおこんぶだしじる す	573 25.3
26	もく	チキンカレーライス		りんごのサラダ コアコア	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー チーズ いんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	ワイン ソース ケチャップ しょうゆ す こしょう	649 20.8
27	ぎん	むぎごはん		はるさめスープ さかなのみそマヨネーズやき カリカリきゅうり	こめ むぎ はるさめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ホキ チーズ みそ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ コーン パセリ きゅうり しょうが	しょうゆ さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう ワイン しお	597 25.8
<b>きくちさんデー「れんこん」</b>									
30	げつ	むぎごはん		かじょう豆腐 ごまじゃこサラダ れんこんのキムチあげ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ だいず チリメンジャコ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ だいこん にんじん れんこん	さけ ガラスープ しょうゆ みりん す キムチのもと	633 26.0

※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。