

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかす	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	ちやくにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる		
26	か	ミルクパン		ひやしちゅうか あげぎょうざ2こ	パン チゅうかめん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン キャベツ にら	す しょうゆ みりん しお	660 25.8
27	すい	なつやさいカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりレバー いんげん豆 チーズ ヨーグルト クリーム	かぼちゃ たまねぎ なす ビーマン えだまめ みずくにトマト にんにく しょうが みかん パイン おうとう パナナ	デミグラスソース ソース がらスープ ワイン	670 21.4
28	もく	セルフバーガー		(ハンバーグ ボイルやさい) えびボールのスープ ぶどう	パン さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく エビ さかなすりみ とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ ぶどう	ソース ワイン ケチャップ しょうゆ さけ ガラスープ ちゅうかスープ	594 27.1
29	きん	むぎごはん		かぼちゃのみぞしる ホキとなつやさいのあますいため ひじきのり	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ たら ひじきのり	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ にんにく しょうが なす ビーマン にんじん きくらげ	いりこだしじる さけ ケチャップ しょうゆ す	582 23.6
1	げつ	むぎごはん		ぶたじる サバカレーしょうゆやき こまずあえ	こめ むぎ さといも こんにやく こまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ サバ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう にんじん	いりこだしじる カレーこ しょうゆ す みりん	584 23.9
2	か	ミルクパン		とりだんごスープ ピーンズサラダ ゴーヤチップス	パン はるさめ さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず だいこんまめ きんとさきまめ チーズ ツナ	ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ しいたけ コーン きゅうり キャベツ ゴーヤー	しょうゆ さけ ガラスープ こしょう す	617 24.1
3	すい	ゆかりごはん		かぼちゃとこまつなのみぞしる だんしゃくコロッケ トマトとジャコのサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こまめ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ ぎゅうにく チリメンジャコ	あかしそ かぼちゃ たまねぎ しめじ こまつな トマト きゅうり	いりこだしじる こしょう しょうゆ す	653 21.3
きくちさんデー「なし」									
4	もく	しゃくパン		おやこうどん ツナマヨサラダ なし	パン うどん さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しいたけ ねぎ キャベツ なし	さけ しょうゆ みりん かつおこんぶだしじる す	607 24.9
5	きん	ぶたキムチどん		わかめスープ	こめ むぎ あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ	にんにく しょうが はくさいキムチ なす ごぼう もやし にら たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	さけ しょうゆ ガラスープ みりん こしょう ちゅうかスープ	503 22.4
8	げつ	こぎつねごはん		うおそめんじる キビナゴカリカフライ ひじきあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも こま	ぎゅうにゅう とりにく だいず あげ うおそめん とうふ わかめ キビナゴ ひじき	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ かつおこんぶだしじる	571 25.4
9	か	しゃくパン (マージナルピーンズ)		ひやしうどん たまごいり こまめソースサラダ	パン さとう うどんめん ノンエッグマヨネーズ こま マージナルピーンズ	ぎゅうにゅう あげ かまぼこ わかめ のり ハム たまご	しいたけ きくらげ きゅうり にんじん キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん しお かつおこんぶだしじる す	621 21.3
10	すい	むぎごはん		はるさめコーンスープ イワシのトマトに ひじきとえだまめのサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ペーコン イワシ ひじき ハム だいず	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ きゅうり えだまめ	ガラスープ しょうゆ さけ こしょう ケチャップ みりん す	598 22.8
11	もく	むぎごはん		なすのみぞしる げんきがでるしパー こんぶあえ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう あげ みそ とりにく とりレバー こんぶ	なす にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ にんにく しょうが にら キャベツ きゅうり	いりこだしじる さけ しお みりん しょうゆ	647 27.3
12	きん	まめいりドライカレー		にんじんサラダ げんきヨーグルト	こめ むぎ カレールウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりレバー ぎゅうにく ぶたにく ツナ ヨーグルト	なす にんじん たまねぎ ビーマン みずくにトマト にんにく しょうが にんじん コーン	カレーこ ワイン ソース ケチャップ ガラスープ す しょうゆ こしょう	610 24.7
ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかす	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	ちやくにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる		
16	か	ミルクパン		ちゃんぽん ひじきとツナのいりどりナムル こくとうだいず	パン スパゲティ あぶら さとう こま こくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ ちくわ ひじき ツナ だいず	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ もやし きゅうり しょうが	さけ しょうゆ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう みりん す トウバンジャン	586 30.9
17	すい	むぎごはん		かきたまじる しのだに オクラのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう こま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく あげ	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ しいたけ コーン もやし オクラ	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる みりん	573 22.0
18	もく	しゃくパン (くまのぼんちんクレーム)		クリームスープ しろみざかなのラビコットソースかけ	パン じゃがいも パター こめこ こむぎこ パンこ あぶら さとう くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう パセリ きゅうり トマト	コンソメ ガラスープ しょうゆ みりん す	689 26.9
ふるさとくまさんデー「くまもとし」									
19	きん	むぎごはん		タイビーエン マーボーなす	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ かまぼこ うすうたまご だいず みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう きくらげ なす たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	さけ バイタン しょうゆ こしょう ガラスープ オイスターソース トウバンジャン	556 23.4
22	げつ	するめごはん		とうふのすましじる ちくさやき ジャコまめサラダ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さきイカ とうふ わかめ たまご とりにく チリメンジャコ だいず	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん かつおこんぶだしじる さけ す	527 23.1
24	すい	むぎごはん		なすとなめこのみぞしる イワシのかばやき ピーマンのじゃこあえ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あげ みそ わかめ イワシ チリメンジャコ カツオぶし	なす にんじん たまねぎ ねぎ なめこ しょうが ピーマン	いりこだしじる しょうゆ みりん さけ す	598 24.0
25	もく	むぎごはん		スーミータン チンジャオロースー あじつきのり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ペーコン たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ コーン パセリ ピーマン たけのこ にんにく しょうが	さけ ガラスープ しょうゆ こしょう オイスターソース	281 24.0
26	きん	むぎごはん		にくじゃが ゴーヤのツナサラダ こざかなつくだに	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず でんぶん ツナ いりこ	たまねぎ にんじん いんげん ゴーヤー きゅうり	しょうゆ さけ みりん す カレーこ	581 24.5
きょくし小 リクエストメニュー					こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー チーズ いんげん豆 ハム ムース	たまねぎ にんじん にんにく しょうが あかたまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ワイン ソース ケチャップ しょうゆ す こしょう	659 20.6
29	げつ	チキンカレーライス							
きょくし小 リクエストメニュー					パン さとう こくとう あぶら こむぎこ じゃがいも こま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ハム たまご	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり	しお コンソメ ガラスープ ワイン こしょう しょうゆ みりん す	604 22.0
30	か	あげパン							

※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。