

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) たんぱく質 (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		
8月	28	げつ	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 ぶたにく ぶたレバー だいず いんげんまめ 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 ガラスープ ソース ワイン	669 21.4
29	か	ミルクパン	スパゲティナポリタン おまめのサラダ	パン スパゲティ バター アーモンド ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいず だいふくまめ きんときまめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン トマトピューレ コーン ブロッコリー キャベツ	ケチャップ コンソメ ワイン ソース しお こしょう す しょうゆ	645 23.4	
30	すい	むぎごはん	けんちんじる タラとなつやさいのあますいため いっしょくひじきのり	こめ むぎ こんにゃく さといも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ タラ ひじきのり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ なす ビーマン きくらげ	かつおこんぶだしじる さけ しょうゆ す ケチャップ	543 22.0	
31	もく	セルフテリやきバーガー	(テリやきパティ ポイルやさい) ワンタンスープ	パン さとう ワンタン あぶら	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	キャベツ きゅうり 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	しょうゆ さけ ちゅうかスープ	570 27.6	
9月	1	きん	ぼろさいのひ むぎごはん	とうふとわかめのみそしる イワシのおかか きりほしだいこんのごますあえ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ みそ イワシ かつおぶし ツナ	だいこん にんじん しめじ ねぎ きりほしだいこん キャベツ	いりこだしじる しょうゆ す	581 26.6
4	げつ	ゆかりごはん	はるさめコーンスープ かぼちゃフライ トマトとじゃこのサラダ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とり わかめ チリメンジャコ	あかしそ コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ かぼちゃ たまねぎ トマト きゅうり	ガラスープ さけ こしょう しょうゆ す	645 18.2	
5	か	ミルクパン	ひやしちゅうか おとうふしゅうまい ムース	パン ちゅうかめん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム たまご さかなすりみ とうふ とうにゅう ひじき ムース	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン たまねぎ えだまめ	す しょうゆ みりん しお	725 26.8	
6	すい	むぎごはん	もすくたまごスープ イワシのトマトに ごまあえ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご もすく とうふ イワシ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ もやし きゅうり	ガラスープ しょうゆ さけ ケチャップ	560 23.9	
7	もく	ぶたキムチどんぶり	かいそうサラダ ぶどう	こめ むぎ ごま あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず わかめ こんぶ とさかのり ツナ ぶどう	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし ごぼう ねぎ キャベツ だいこん にんじん	ガラスープ しょうゆ さけ みりん す	515 21.6	
8	きん	こぎつねごはん	とうふのすましじる シシャモフライ ごますあえ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり だいず あげ とうふ わかめ シシャモ	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう	さけ しょうゆ かつおこんぶだしじる みりん す	580 24.9	
11	げつ	むぎごはん	とうふのちゅうかに パンパンジー こざかなつくだに	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご とり いく いりこ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ きくらげ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり トマト	ガラスープ さけ しょうゆ す	616 27.7	
12	か	しょくパン (くろまめきなこクリーム)	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 くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう とり だいず だいふくまめ きんときまめ チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ しいたけ きゅうり キャベツ ゴーヤ	しょうゆ さけ ガラスープ こしょう す	593 23.5	
きくちさんデー「なす」									
13	すい	むぎごはん	マーボーなす パンサンスウ	こめ むぎ さとう でんぶん 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 だいず みそ ハム たまご	なす たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん	さけ しょうゆ ガラスープ オイスターソース トウパンジャン す	604 25.2	
14	もく	こくとうパン	ラビオリスープ さかなのピザやき ぶどうゼリー	パン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とり ぶたにく サバ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ コーン ビーマン みずにトマト バジル	コンソメ ガラスープ ワイン こしょう しお ケチャップ しょうゆ	627 27.9	
ふるさとくまさんデー「やまが」									
15	きん	むぎごはん	なつやさいのみそしる とりとくりのにももの てづくりおちやふりかけ	こめ むぎ くり こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あげ みそ とり ちリメンジャコ カツオぶし	かぼちゃ たまねぎ なす えのきたけ しょうが ねぎ にんじん れんこん しめじ えだまめ ちゃば	いりこだしじる しょうゆ さけ みりん	572 22	
19	か	ココアパン	かきあげうどん カシューナッツサラダ なし	パン こむぎこ じゃがいも うどん あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう とり かつまほこ たまご チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり なし	さけ しょうゆ かつおこんぶだしじる す こしょう	722 23.1	
20	すい	むぎごはん	じゃがいものみそしる ホッケしおやき ひじきサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう あげ わかめ みそ ホッケ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	いりこだしじる しょうゆ す	537 23.1	
21	もく	なつやさいカレーライス	トロピカル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 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	かぼちゃ たまねぎ なす ビーマン えだまめ みずにトマト にんにく しょうが パイン パパイア ナタデココ おうとう パナナ	デミグラスソース ガラスープ ソース ワイン	658 21.3	
22	きん	たかなのかみかみごはん	うおそうめんじる ちくさやき もやしのおかかあえ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず チリメンジャコ うおそうめん とうふ わかめ たまご とり かつ チーズ カツオぶし	たかなづけ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり	しょうゆ みりん さけ かつおこんぶだしじる	540 24.0	
25	げつ	むぎごはん	おやこに かみかみサラダ カットみかん	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり たまご てんぷら あつあげ だいず さきイカ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ もやし だいこん みかん	しょうゆ みりん さけ す	597 25.7	
26	か	ミルクパン	ちゃんぽん ひじきとツナのいろどりナムル こくとうだいず	パン スパゲティ あぶら さとう ごま 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	さけ ガラスープ こしょう ちゅうかスープ しょうゆ みりん トウパンジャン す	591 31.5	
27	すい	むぎごはん	さつまじる さかなのこうみソース こんぶあえ	こめ むぎ さつまいも こんにゃく でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とり みそ サバ しおこんぶ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	いりこだしじる さけ トウパンジャン す みりん しょうゆ	622 23.6	
28	もく	コッペパン	キャベツのミルクスープ タンドリーチキン ゴーヤのツナサラダ	パン こめこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とり ヨーグルト ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ にんにく ゴーヤ きゅうり	ガラスープ こしょう コンソメ ワイン ケチャップ カレー ソース しお しょうゆ す	610 29.0	
29	きん	ちゅうしゅうのめいげつ むぎごはん	とうがんのスープ さといもコロケ・いっしょくソース ビーマンのじゃこあえ・おつきみだんご	こめ むぎ あぶら でんぶん さといも じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう つきみだんご	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とり ちリメンジャコ カツオぶし	とうがんにんじん たけのこ きくらげ ねぎ たまねぎ しいたけ ビーマン	しょうゆ さけ ガラスープ しお こしょう ガラスープ ちゅうかスープ ソース みりん す	668 20.8	

※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。