

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる			
23	か	セルフバーガー (とうふハンバー グ・ポイルやさしい)		かぼちゃのスープ	とうふハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう いりだいす	まるパン さとう	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ	618	25.1	333
24	すい	むぎごはん		にらたまじる さんまのゆずみそに ひじきあえ	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし さんま	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごま みそ	にんじん にら えのきだけ こんぶ キャベツ きゅうり しそひじき	612	24.0	390
25	もく	ミルクパン		ひやしちゅうか カリホリアーモンド	ぎゅうにゅう ハム たまご いりこ	ミルクパン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン	638	27.5	486
26	きん	ごはん		マーボーとうふ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ソフトビーンズ さきいか	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら ねりごま ピーナツ	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし きゅうり しょうが	614	26.4	378
29	げつ	ぶちまるごはん		なつのつべいじる おさかなてんぷら オクラのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあけ かつおぶし さかな ちりめん	こめ むぎ あぶら さとう	とうかん かぼちゃ オクラ えだまめ だしこんぶ キャベツ にんじん こんぶ	631	26.5	321
30	か	しょくパン		はるさめスープ チーズポテト ぶどう	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール チーズ	しょくパン はるさめ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ コーン ぶどう	600	21.4	347
31	すい	ピリカラスタミナどん		とうふとたまごのスープ ムース	ぶたにく きゅうにゅう たまごとうふ かまぼこ ムース	こめ きょうかまい ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	なす にんじん もやし ごぼう ピーマン しいたけ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	661	25.0	366
1	もく	ココアパン		チリコンカン かみかみサラダ	ぎゅうにゅう たいす ぶたにく ぎゅうにく さきいか	ココアパン じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ パセリ にんにく もやし きゅうり	620	26.4	330
2	きん	ひじきごはん		なすのみそじる ゴヤのツナあえ ちくさやき	あけ とうやとうふ いりこ ぎゅうにゅう たまご ノンドリッパツナ	こめ きょうかまい さとう あぶら	ひじき にんじん だいこん なす えだまめ たまねぎ ねぎ えのきだけ にがり キャベツ きゅうり	588	22.0	358
5	げつ	なめし		おやさいのつみれじる いわしのごまこもあげ レモンあえ	ぎゅうにゅう おやさいつみれ とうふ かつおぶし いわし	こめ むぎ あぶら ごま	なめし わかめ にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり レモン	636	23.3	358
6	か	かぼちゃパン		スパゲティミートソース アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく たいす チーズパウダー	かぼちゃパン あぶら さとう スパゲッティめん アーモンド	たまねぎ にんじん クリンピース マッシュルーム トマト キャベツ コーン	656	25.0	345
7	すい	むぎごはん		とうかんごたまごのスープ チャプチェ ひとくちマンゴーフリン	ぎゅうにゅう たまごとうふ むぎえび きゅうにく	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう あぶら ごま はるさめ マンゴーフリン	とうかん えのきだけ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン もやし	589	21.9	318
8	もく	げんまいパン		きつねうどん ひじきとまめのサラダ なし	ぎゅうにゅう あけ どりにく かまぼこ かつおぶし ハム たいす	げんまいパン さとう とうどんめん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんぶ ひじき きゅうり えだまめ なし	607	26.8	363
9	きん	ドライカレー		オニオンスープ かいそうサラダ	たいす きゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん	こめ こむぎご パター あぶら ごま さとう ごまあぶら	なす にんじん たまねぎ パセリ さらたまペースト かいそうミックス もやし きゅうり コーン	597	21.9	317
12	げつ	ぶちまるごはん		かきたまじる さほのしょうがに はりはりつけあえ	ぎゅうにゅう たまご さほ かまぼこ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう ごま	たまねぎ チンゲンサイ にんじん こんぶ しょうが キャベツ はりはりつけ きゅうり	610	26.6	291
13	か	パインパン		ミネストローネ ごほうとナッツのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ さきいか ミックスチーズ	パインパン じゃがいも あぶら スパゲッティめん アーモンド さとう	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ せんぎりごぼう きゅうり	550	20.5	346
14	すい	ちゅうかどん		たいすのちゅうかあえ りんごゼリー	ぶたにく いか むぎえび うすらたまご たいす ぎゅうにゅう ノンドリッパツナ	こめ きょうかまい さとう でんぷん あぶら ごまあぶら りんごゼリー	にんじん たまねぎ ほうき たけのこ きくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり わかめ	575	24.1	311
15	もく	こめこパン		ワンダンスープ とりとレバーのキャナッパあえ おつきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にくレバー	こめこパン ワンダン あぶら こむぎご でんぷん カシューナッツ さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし ヒーマン	720	33.7	293
16	きん	ふるさとくまさん元 「かぼちゃ」		セルフおにぎり (かなきのつくだに) かぼちゃのつまに きゅうりとわかめのすのもの	かなきつくだに きゅうにゅう とり にく たいす あつあけ さつまあげ	こめ むぎ こんぶやく さとう あぶら ごま	のり かぼちゃ たまねぎ わかめ いんげん しいたけ くきわかめ きゅうり キャベツ にんじん	608	24.4	396
20	か	ひのくにパン		やさしいスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー しろみさかな チーズ	ひのくにパン じゃがいも こま さとう あぶら	コーン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ ホールコーン きゅうり パイン	642	30.1	362
21	すい	あじめぐい 「きょうと」		くりのませごはん、しろみそじる だいこんとみずなサラダ がんものぶくめに	こうやとうふ きゅうにゅう とうふ あけ ノンドリッパツナ ちりめん がんもどき	こめ きょうかまい くり さとう ごま あぶら じゃがいも	にんじん えだまめ たまねぎ えのきだけ わかめ ねぎ コーン だいこん みずな	635	26.6	458
23	きん	さつままいものむしパン		えびボールのス かぼちゃサラダ カリホリアーモンド	ぎゅうにゅう きゅうにゅう あまえびボール たまご ハム いりこ いりだいす	ホットケーキミックス さつままいも はるさめ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン えだまめ	634	24.7	467
26	げつ	こぎつねごはん		たんこじる れんこんとちくわのサラダ	とり にく あけ きゅうにゅう かつおぶし ちくわ	こめ あぶら さとう しくらめん さといも こま おつきみだんご	にんじん えだまめ しょうが だいこん しいたけ ねぎ こんぶ れんこん きゅうり	593	21.2	310
27	か	ミルクパン		けいりんビーフン ビーンズサラダ あげきょうざ ひきにく	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす シガタ ーグ ひきにく	ミルクパン ごま ごまあぶら さとう ビーンズ あぶら きょうざのかわ	ねぎ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ キャベツ にまほう コーン	675	26.6	507
28	すい	ぶちまるごはん		みそけんちんじる さんまのかんろに ピーナツあえ	ぎゅうにゅう とうふ だしいりこ さんま	こめ むぎ さといも こんぶやく ピーナツ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ チンゲンサイ もやし	616	22.2	397
29	もく	しょくパン		クリームシチュー にんじんサラダ トマトオムレツ	ぎゅうにゅう とり にく まめのビューレ いんげん きゅうにゅう ミックスチーズ クリームシチュー トマトオムレツ	しょくパン じゃがいも パター こむぎ あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム	644	26.7	450
30	きん	むぎごはん		あつあけのそぼろに マローネのあえもの くきわかめ	ぎゅうにゅう ハム あつあけ たいす とり にく かつお	こめ むぎ こんぶやく さとう でんぷん あぶら ごま マローネ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ クリンピース きゅうり キャベツ くきわかめ	661	26.0	447