



ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかす	あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱくしつ	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			
3	げつ	むぎごはん		ちゃーちゃんどうぶ きりぼしだいこんのちゅうかあえ ぶどうゼリー	きゅうにゅう あつあげ だいす ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり ぶどうゼリー	612	23.6	440
4	か	げんまいパン		スパゲティナポリタン グリーンサラダ	きゅうにゅう ベーコン チーズパウダー	げんまいパン バター さとう あぶら スパゲティめん	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり バイン	605	23.6	320
5	すい	ぶちまるごはん		さつまじる さばのソースに たこのすのもの	きゅうにゅう とりにくにあげ だしりこ さば	こめ むぎ さつまいも こんにゃく さとう	だいこん にんじん ねぎ わかめ しょうが きゅうり キャベツ	653	30.3	314
6	もく	しょくパン (ブルーベリージャム)		やさいのスープに おまめのサラダ ヨーグルト	きゅうにゅう とりにく うすらたまご ヨーグルト ミックス ツナ	しょくパン じゃがいも さとう	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ コーン きゅうり	545	25.4	374
7	きん	10月10日は、目のあじデー にんじゃごはん		しらだまじる きのこいりたまごやき こまつなのアーモンドあえ	ちりめん きゅうにゅう かまぼこ かつおぶし たまご	こめ きょうかまい さとう ごま あぶら しらだめ アーモンド	にんじん わかめ えのきたけ チンゲンサイ こんぶ こまつな もやし	596	20.6	365
11	か	こめこパン		はるさめコーンスープ さけのあおりのチーズフライ コスモスサラダ	きゅうにゅう えび ハム さけ チーズ あおりの	こめこパン はるさめ あぶら さとう	コーン たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	625	28.1	343
12	すい	キムチごはん		ちゅうかスープ れんこんシューマイ しめじのちゅうかあえ	ぶたにく きゅうにゅう とうふ とりささみ	こめ ごまあぶら さとう	牛ムチ しめじ ほうれんそう もやし にんじん たら たまねぎ ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ れんこんシューマイ	570	25.2	308
13	もく	ミルクパン		おやこうどん じゃがいものごまネズサラダ	きゅうにゅう たまご ちくわ わかめ とりにく あぶらあげ かつおぶし ハム	ミルクパン うどんめん ごま じゃがいも ねりごま さとう	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ きゅうり もやし	614	24.8	375
14	きん	むぎごはん		だいのごもくに するめのあえもの てづくりひじきふりかけ	きゅうにゅう とりにく だいのす あつあげ さつまあげ さきいか ちりめん くわかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう ひじき にんじん きゅうり だいこん こまつな	621	24.0	423
17	げつ	ひのくにパン		きのこマカロニのクリームに キャベツとりんごのサラダ	きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう チーズ しるいんげんまめ	ひのくにパン マカロニ バター じゃがいも あぶら さとう ごむぎこ カシューナッツ	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ バサリ キャベツ りんご きゅうり	617	22.5	368
18	か	ふるさとくまさんデー 「さといも」		むぎごはん いかとさといものにも はるさめのすのもの のりのつくだに	きゅうにゅう イカ のりのつくだに とりにく だいのす あつあげ ハム	こめ むぎ さといも さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん だいこん しいたけ いんげん きゅうり もやし コーン	618	26.1	354
19	すい	わかめごはん		うすらのすましじる ささがきごぼうのハンバーグ やさいのじゃこあえ	きゅうにゅう かまぼこ うすらのたまご かつおぶし ハンバーグ ちりめん わかめ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ きゅうり キャベツ	597	23.8	416
20	もく	あげパン		タイピーエン かいそうサラダ アーモンドカル	きなこ きゅうにゅう ぶたにく イカ えび かいそうミックス かまぼこ うすらたまご ちりめん	コッパン あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら アーモンドカル	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり	631	29.4	409
21	きん	ぶちまるごはん		ぶたじる さかなのみじやき もやしのおかあえ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ だしりこ しるみさかな	こめ むぎ さといも こんにゃく	しょうが だいこん にんじん ねぎ もやし こまつな	587	25.3	309
24	げつ	セルフドッグ		ラビオリスープ コールスローサラダ	ウィンナー ひきにく きゅうにゅう	パン さとう こむぎこ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん バサリ しめじ きゅうり コーン	657	25.5	310
25	か	さつまいもごはん		ごじる いわしのみそれに ごしょくあえ	きゅうにゅう だいのす とうふ あぶらあげ だしりこ いわし	こめ むぎ さつまいも ごま こんにゃく さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ コーン ほうれんそう はくさい しょうが だいこん	630	24.7	435
26	すい	ココアパン		ポークビーンズ げんきサラダ りんご	きゅうにゅう ぶたにく ハム うすらたまご だいのす すきこんぶ	ココアパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン すりんご	633	27.9	340
27	もく	あじめぐい 「あいち」		ごはん、はっぱいじる みそカツ こますあえ	きゅうにゅう とうふ ちくわ かつおぶし ローストンカツ	こめ きょうかまい さといも あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん こまつな しいたけ キャベツ もやし	637	24.1	359
28	きん	ぶちまるごはん		マーボーはるさめ もやしナムル とうにゅうパンナコッタ	きゅうにゅう とうふ だいのす ぶたにく ちりめん パンナコッタ	こめ むぎ はるさめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし たら	629	22.2	477
31	げつ	むぎごはん		チキンとれんこんのカレー かぼちゃサラダ	きゅうにゅう とりにく ハム チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	れんこん たまねぎ にんじん りんご かぼちゃ きゅうり コーン	712	20.5	288