



ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱくし	カルシウム
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	すい むぎごはん		さつまじる さといものあげに てづくりゆかりかけ	こめ むぎ さといも でんぶん あぶら さとう ごま みずあめ こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん	にんじん ねぎ ごぼう だいこん しょうが あおのり	625	21.8	373
2	もく ソフトフランスパン		はくさいのクリームに アーモンドサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だいす チーズ しろいんげんビューレ	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ キャベツ ブロッコリー だいこん コーン	528	21.1	415
3	きん セルフえほうまき (たまごとツナマヨ サラダ)		おやさいつみれしる ツナマヨサラダ せつぶんまめ	こめ さとう ごま ことしは、北北面をわいて えほうまきをたべよう!	たまご きゅうにゅう とうふ おやさいつみれ せつぶんまめ ノンドリップツナ	のり わかめ にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ だいこん キャベツ きゅうり	582	25.2	337
6	げつ ☆「きくちしこんだてコンクール」にゅうしょうさくひん 「さくちチャーハン」 ナムル		みそにこみうどん ごぼうとナッツのサラダ	こめ バター あぶら ごまあぶら さとう	たまご えこめぎゅう ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ シューマイ 「さくちチャーハン」にはいるよ。	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン ししいだけ にんじん ねぎ たけのこ きくらげ もやし きゅうり	669	27.9	324
7	か ひのくにパン		みそにこみうどん ごぼうとナッツのサラダ	ひのくにパン うどんめん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ちくわ さきいか	はくさい にんじん しめじ ねぎ しいだけ ごぼう きゅうり	619	26.1	335
8	すい むぎごはん		いちようばじる わかさぎフリッター ごまあえ	こめ むぎ さといも あぶら ごま ねり ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす ちくわ わかさぎフリッター	えだまめ にんじん だいこん ごぼう ししいだけ ねぎ もやし チンゲンサイ	605	23.4	406
9	もく げんまいパン		ホークビーンズ あまなつサラダ	げんまいパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご だいす	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ なつみかん きゅうり	559	26.7	316
10	きん ひじきごはん		だんごじる ビーナッツあえ ちくざやき	こめ さとう あぶら こむぎこ さといも ビーナッツ	あげ こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう ちくざやき	にんじん ねぎ だいこん ねぎ えだまめ ししいだけ こんぶ チンゲンサイ もやし	648	24.0	377
13	げつ ぶちまるごはん		かきたまじる さばのしょうがに ぶくじんづけあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さば たまご かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ こんぶ しいだけ しょうが キャベツ ぶくじんづけ きゅうり	634	31.0	294
14	か チョコチップむしパン		ベーコンとやさいのスープ からいもサラダ	ホームケーキミックス でんぶん さとう じゃがいも さつまいも マカロニ	ぎゅうにゅう ミルクチョコレート クリーム ハム ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	669	17.5	310
15	すい ぶるさとくまさんデー 「ごぼう」		ごぼうのドライカレー コーンたまごスープ あんぱんフルーツ♡♡	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにゅう たまご チーズパウダー	ごぼう にんじん たまねぎ もも コーン しめじ パセリ あんぱんどうふ バイン カクテルゼリー	702	23.7	363
16	もく こめパンのあげパン		タイビーエン にんじんサラダ	こめこパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	きなこ きゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ しばえい うすらたまご ノンドリップツナ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ きゅうり	628	30.2	312
17	きん むぎごはん		だいすのいそに ごしょくあえ ひじきのみ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶらごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす あつあげ	にんじん ごぼう いんげん しいだけ くわかめ ほうれんそう はくさい コーン しょうが ひじきのみ	595	21.6	314
20	げつ あじめぐり 「ふくしま」		わっぱめし、ざくざくじる じゅうねんあえ ももゼリー	こめ むぎ こんにやく さといも さとう あぶら ごま ねりごま	さけ きゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ かまぼこ	えだまめ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう しいだけ キャベツ もも	618	23.9	315
21	か セルフチーズパー ガー (ハンバーグ、 ポイルやさい、チー ズ)		やさいたっぷりトマトスープ こくとうナッツ	パン さとう じゃがいも オリーブオイル ビーナッツ くるざとう	ハンバーグ スライスチーズ きゅうにゅう ウィンナー うすらたまご いりだいす	キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく しめじ ブロッコリー パセリ	731	33.0	416
22	すい むぎごはん		マーボーどうふ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひきわりだいす ノンドリップツナ	たけのこ ししいだけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり わかめ	615	27.4	400
23	もく しょくパン (いちごジャム)		ひじきスパゲッティ おまめのサラダ	しょくパン あぶら さとう バター スパゲッティめん いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく あげ さつまあげ ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ いんげん ひじき コーン ブロッコリー キャベツ	592	23.6	361
24	きん ぶちまるごはん		とうふのみそじる いわしのみそれに はるさめのすのもの	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ ちくわ いわしのみそれに たまご	だいこん えのきだけ ねぎ きゅうり にんじん もやし	607	24.1	389
27	げつ むぎごはん		もすぐたまごスープ さかなのこうみソース だいすのちゅうかあえ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ホキフライ ノンドリップツナ だいす かまぼこ	もすぐ たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきだけ キャベツ きゅうり	638	29.5	316
28	か コッペパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ	コッペパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら ビーナッツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム しろいんげんまめのビューレ チーズ いんげん	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ブロッコリー だいこん きゅうり	570	23.1	356

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。