

ひ	よう	しゅしょく	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	カルシウム (mg)
				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			
1	げつ	ぶたキムチどん	わかめスープ メロン	こめ きょうかまい ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ かつおぶし	キムチ にんじん なす もやし ごぼう にら わかめ たまねぎ えのきたけ ねぎ こんぶ メロン	551	23.1	313
2	か	ひのくにパン	ポークビーンズ ナッツサラダ かしわもち	ひのくにパン じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご だいたず チーズ	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 きゅうり だいこん コーン	732	30.4	348
3	すい	けんぼうきねんび							
4	もく	みどりのひ							
5	きん	こどものひ							
8	げつ	ぶちまるごはん	あおさみそしる さんまみぞれに れんこんきんぴら	こめ むぎ じゃがいも つきこんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かたくちいわし さんまみぞれに さつまあげ	にんじん あおさ たまねぎ ねぎ れんこん くきわかめ	644	23.9	422
9	か	げんまいパン	ビーフシチュー フルーツヨーグルト	げんまいパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ヨーグルト クリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ トマト みかん もも パインアップル バナナ	645	25.5	320
10	すい	ぶちまるごはん	かぼちゃのそぼろに かみかみサラダ ざぜんまめ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら くるざとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ さきいか だいたず	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん もやし だいこん だいこん きゅうり	692	26.5	349
11	もく	こくとうパン	やさいスープ トマトオムレツ おまめのサラダ	こくとうパン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー トマトオムレツ ノンドリップツナ こくさんミックス	コーン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ きゅうり アスパラガス	603	24.5	335
12	きん	むぎごはん	ニラたまじる ヒレカツ こまつなのピーナッツあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら ピーナツ さとう	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ヒレカツ	たまねぎ にんじん えのきたけ にら こんぶ こまつな もやし きゅうり	583	22.7	287
15	げつ	むぎごはん	ちくぜんに いわしのカリカリフライ ひじきあえ	こめ むぎ さともいも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ いわしのカリカリフラ	ごぼう にんじん れんこん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり しそあじひじき	651	24.4	372
16	か	ミルクパン	じゃがいものトマトに かみかみチーズサラダ おこめでガトーショコラ	ミルクパン じゃがいも さとう マカロニ バター あぶら アーモンド おこめでガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ちりめん クッキングチーズ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ ほうれんそう	659	23.3	374
17	すい	にんじんごはん	かきたまじる さきいかとごぼうのサラダ うまかってん	こめ きょうかまい でんぷん アーモンド さとう うまかってん	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ かつおぶし さきいか	にんじん こんぶ えだまめ たまねぎ チンゲンサイ ごぼう こまつな きゅうり	619	24.0	362
18	もく	こめこパン	はっぼうさい パンパンジーサラダ	こめこパン ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ねりごま ピーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しばえび うずらたまご かまぼこ とりささみチャック	にんじん はくさい たまねぎ えんどう たけのこ しいたけ もやし きゅうり しょうが	562	30.9	317
19	きん	ふるさとくまさんデー 「アスパラガス」	チキンカレー アスパラサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん りんご アスパラガス キャベツ きゅうり コーン ふくじんづけ	648	21.2	342
22	げつ	わかめごはん	とりだんごスープ じゃことまめのサラダ おとうふしゅうまい	こめ きょうかまい はるさめ さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ちゅうかふうつくね とりささみチャック ちりめん こくさんミックス シューマイ	あじわかめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ コーン きゅうり もやし	625	23.7	296
23	か	パインパン	スパゲティミートソース カシューナッツサラダ	パインパン あぶら さとう マカロニ・スパゲティ カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズパウダー チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	719	27.7	357
24	すい	ぶちまるごはん	マーボーはるさめ かいそうサラダ いちごムース	こめ むぎ はるさめ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ だいたず ぶたにく ムース	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ かいそうサラダ キャベツ きゅうり	659	20.8	401
25	もく	ふりかえきゅうぎょうび							
26	きん	むぎごはん	きのこけんちんじる さけのマヨネーズやき きゅうりとわかめのすのもの	こめ むぎ こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ だいたず かたくちいわし さけ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ しいたけ たまねぎ コーン パセリ きゅうり キャベツ わかめ	638	28.2	315
29	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
30	か	おべんとうのひです							
31	すい	あじめぐり 「やまぐちけん」	やまぶきごはん おおひら チキンチキンごぼう	こめ きょうかまい さとう あぶら でんぷん	とりにく たまご とうふ ちくわ ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう ごぼう えだまめ	667	31.2	330

※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。