

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 黄色 | 赤 | 緑 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | カルシウム (mg) |
|----|---|------------------------|----|--|--|---|--|-----------------|--------------|---------------|
| | | | | | 熱や力になる | 血や肉や骨になる | 体の調子をととのえる | | | |
| 1 | 月 | 豚キムチ丼 | | 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 たら わかめ たまねぎ えのきたけ ねぎ こんぶ メロン | 685 | 27.5 | 343 |
| 2 | 火 | 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 | 911 | 38.6 | 390 |
| 3 | 水 | 憲法記念日 | | | | | | | | |
| 4 | 木 | みどりの日 | | | | | | | | |
| 5 | 金 | こどもの日 | | | | | | | | |
| 8 | 月 | ぶちまるごはん | | あおさみそ汁 さんまみぞれ煮 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 | 777 | 27.0 | 447 |
| 9 | 火 | 玄米パン | | 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 | 821 | 32.8 | 353 |
| 10 | 水 | ぶちまるごはん | | かぼちゃのそぼろ煮 かみかみサラダ ざぜん豆 | 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 | 879 | 33.0 | 385 |
| 11 | 木 | 黒糖パン | | やさいスープ トマトオムレツ | こめ むぎ こんにやく さとう | ぎゅうにゅう ウィナー トマトオムレツ ノンドリップツナ こくさんミックスビーンズ | 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 | 744 | 29.2 | 364 |
| 12 | 金 | 麦ごはん | | ニラたま汁 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 たら こんぶ こまつな もやし きゅうり | 745 | 28.1 | 316 |
| 15 | 月 | 麦ごはん | | 筑前煮 いわしのカリカリフライ ひじきあえ | こめ むぎ さといも 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 | 843 | 29.9 | 418 |
| 16 | 火 | ミルクパン | | じゃがいものトマト煮 かみかみチーズサラダ お米でガトーショコラ | 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 | たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ ほうれんそう | 839 | 29.5 | 430 |
| 17 | 水 | にんじんごはん | | かきたま汁 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 さとう アーモンド うまかつ十 | 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 テンゲンサイ ごぼう こまつな きゅうり | 761 | 28.4 | 398 |
| 18 | 木 | 振替休業日 | | | | | | | | |
| 19 | 金 | 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 | 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 | 831 | 26.1 | 378 |
| 22 | 月 | 振替休業日 | | | | | | | | |
| 23 | 火 | お弁当の日です | | | | | | | | |
| 24 | 水 | ぶちまるごはん | | マーボー春雨 海藻サラダ 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 海藻サラダ キャベツ きゅうり | 815 | 25.2 | 437 |
| 25 | 木 | カレーパン | | ベーコンと野菜のスープ 甘夏サラダ | コッペパン さとう あぶら パンこ オリーブゆ じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく 大豆 ベーコン | たまねぎ ピーマン にんにく しょうが にんじん キャベツ セロリ なつみかん きゅうり | 680 | 27.4 | 362 |
| 26 | 金 | 麦ごはん | | きのこけんちん汁 鮭のマヨネーズやき きゅうりとわかめの酢の物 | 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 | 816 | 35.1 | 346 |
| 29 | 月 | ぶちまるごはん | | はんぺん汁 さばの味噌煮 切干大根のごまあえ | こめ むぎ さとう ごま 純ねり胡麻 | ぎゅうにゅう とうふ さば はんぺん かつお節 調合みそ ノンドリップツナ | わかめ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こんぶ しょうが だいこん キャベツ | 762 | 34.1 | 326 |
| 30 | 火 | 食パン | | 焼きビーフン トマトサラダ いちごジャム | パン ビーフン あぶら さとう 純いちごジャム | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム むきえび ちくわ | キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん しいたけ トマト きゅうり コーン アスパラガス | 722 | 28.4 | 330 |
| 31 | 水 | あじめぐり 「やまぐちけん」 | | 山吹ごはん 大平 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 | ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ とうふ | 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 | 822 | 39.8 | 360 |

※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。