

ひ	よう	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	たんぱく質	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	3しょくどん (にくそぼろ・たまご・のり) ※ごはんの上に肉そぼろ・たまご・のりをせて食べましょう。		のっぺいじろ ムース	こめ さとう あぶら さといも	とりにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう さつまあげ ムース のり	いんげん にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく 	613	25.5	307
2	もく	ミルクパン		しろみぎかなのフライ てづくりタルタルソース ベーコンとやさいのスープ	ミルクパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ホキフライ パーコン	きゅうり らっきょう にんじん キャベツ たまねぎ セロリ 	689	26.2	346
3	きん	いんかのひ								
6	げつ	セルフおにぎり (うめぼし・のり)		ひじきとマヨネーズのサラダ おでん	こめ むぎ さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく のり ツナ ちくわ あつあげ うすらたまご かつおぶし	梅干 ひじき ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん こんにゃく	609	25.0	382
7	か	あげパン		タイビーエン にんじんサラダ カリポリアーモンド	コッパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら アーモンド	きなこ ぎゅうにゅう いりこ ツナ ぶたにく いか えび かまぼこ うすらたまご きくらげ	にんじん きゅうり たまねぎ コーン はくさい たけのこ	673	34.3	474
8	すい	むぎごはん		チンジャオロース カリカリきゅうり スーミータン	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ハム たまご	たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ しょうが きゅうり コーン パセリ	580	20.2	273
9	もく	しょくパン (マーマレードジャム)		きつねうどん かぼちゃサラダ	パン さとう うどんめん	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ かつお節 ハム こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり かぼちゃ コーン	583	23.4	345
10	きん	むぎごはん		しおざけ ヤーコンのきんぴら さといもとしめじのみそしる	こめ むぎ ヤーコン ごま つきこんにゃく さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう さけ あげ さつまあげ とうふ いりこ	にんじん 茎わかめ しめじ ねぎ だいこん	636	30.6	450
13	げつ	こぎつねごはん		ざぜんまめ はくさいのあます けんちんじろ	こめ あぶら さとう くらざとう こんにゃく ごま	とりにく あげ ぎゅうにゅう だいず とうふ いりこ こんにゃく	にんじん えだまめ しょうが だいこん ごぼう しめじ ねぎ しいたけ はくさい	664	27.7	455
14	か	こめこパン		かみかみごぼう マカロニサラダ コーンたまごスープ	こめこパン でんぶん あぶら ごま さとう ビーナツ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム たまご チーズ	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ パセリ	609	22.3	315
15	すい	ごはん		ポークカレー イタリアンサラダ ぶくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん りんご レタス きゅうり ビーマン ぶくじんづけ	720	23.3	308
16	もく	しょくパン (スライスチーズ) ※しょうゆにポテトサラダとチーズをはさむとおいしいですよ。		ポテトサラダ ワンタンスープ みかん	しょくパン じゃがいも さとう ワンタン あぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく スライスチーズ きくらげ	きゅうり にんじん コーン みかん たまねぎ チンゲンサイ もやし	586	24.2	435
17	きん	あじめくり 「ふくいけん」 		むぎごはん ソースかつ こっばなます うちまめじろ	こめ むぎ あぶら さとう すりごま さといも	ぎゅうにゅう あげ だいず いりこ	だいこん にんじん きゅうり ねぎ しいたけ はくさい	621	18.8	470
20	げつ	ふるさとくまさんデー 「れんこん」 		むぎごはん れんこんのしぐれに さつまじろ なし	こめ むぎ しらたき ごま さとう あぶら こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ いりこ	れんこん にんじん しょうが なし ねぎ ごぼう だいこん 	637	22.5	370
21	か	しょくパン (マーシャルビーンズ)		ビーンズサラダ はくさいスープ	しょくパン あぶら さとう はるさめ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ミックスビーンズ えびボール	コーン きゅうり はくさい ねぎ にんじん しょうが きくらげ 	545	24.1	350
22	すい	むぎごはん		いりどり ビーナッツあえ きわかめのつくだに	こめ むぎ さとう さといも あぶら ビーナツ ビーナツ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ いんげん しいたけ こんにゃく もやし チンゲンサイ きわかめ	592	22.6	307
23	もく	きんろうかんしゃのひ								
24	きん	たかなピラフ		ししゃもフライ ごますあえ いちようぼじろ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま さといも	ベーコン たまご ちりめん ぎゅうにゅう とりにく ししゃも だいず ちくわ かつおぶし	キャベツ たかな もやし にんじん えだまめ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	670	30.3	388
27	げつ	ごはん		ちくわの2しょくあげ きゅうりとわかめのすのもの おやさいのつみれじろ	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ちくわ たまご おやさいつみれ とうふ かつおぶし わかめ あおのり	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ	610	23.9	301
28	か	にんじんパン		クリームシチュー ハムとプロッコリーのサラダ こくとうビーンズ	にんじんパン じゃがいも パター こむぎこ あぶら さとう くらざとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム しろいんげんまめ いんげん ぎゅうにゅう いりだいず	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム プロッコリー しょうが	673	28.6	385
29	すい	むぎごはん		カレーマーボーどうふ もやしのナムル りんご	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく	にんじん ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく りんご	632	24.9	405
30	もく	ピザトースト		れんこんサラダ とりだんごスープ	しょくパン ごま さとう はるさめ	ハム ミックスチーズ ぎゅうにゅう つくね ウインナー チーズ	たまねぎ ビーマン コーン れんこん だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ しいたけ	594	25.7	521

ひ	よう	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	たんぱく質	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	水	三色丼 (肉そぼろ・卵・のり) ※ごはんの上に肉そぼろ・たまご・のりをせて食べましょう。		のっぺい汁 ムース	こめ さとう あぶら さといも	とりにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう さつまあげ ムース のり	いんげん にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく		739	31.1	326		
2	木	ミルクパン		白身魚のフライ 手作りタルタルソース ベーコンと野菜のスープ	ミルクパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ホキフライ ベーコン	きゅうり らっきょう にんじん キャベツ たまねぎ セロリ		893	32.9	396		
3	金	文化の日											
6	月	セルフおにぎり (うめほし・のり)		ひじきとマヨネーズのサラダ おでん	こめ むぎ さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく のり ツナ ちくわ あつあげ うすらたまご かつおぶし	梅干 ひじき ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん こんにゃく		771	30.5	427		
7	火	あげパン		タイピーエン にんじんサラダ カリボリアーモンド	コッパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら アーモンド	きなこ ぎゅうにゅう いりこ ツナ ぶたにく いか えび かまぼこ うすらたまご きくらげ	にんじん きゅうり たまねぎ コーン はくさい たけのこ		879	45.0	562		
8	水	麦ごはん		青椒肉絲 カリカリきゅうり スーミータン	こめ むぎ さとう でんぶ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム たまご	たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ しょうが きゅうり コーン パセリ		707	24.4	287		
9	木	食パン (マーメイドジャム)		きつねうどん かぼちゃサラダ	パン さとう うどんめん	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ かつお節 ハム こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり かぼちゃ コーン		706	27.6	365		
10	金	麦ごはん		塩鮭 ヤーコンのきんぴら 里芋としめじのみそ汁	こめ むぎ ヤーコン ごま つきこんにゃく さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう さけ あげ さつまあげ とうふ	にんじん 里わかめ しめじ ねぎ だいこん		808	37.2	520		
13	月	こぎつねごはん		ざぜん豆 白菜の甘酢 けんちん汁	こめ あぶら さとう くるざとう こんにゃく ごま	とりにく あげ ぎゅうにゅう だいす とうふ	にんじん えだまめ しょうが だいこん ごぼう しめじ ねぎ しいたけ はくさい		815	33.6	502		
14	火	米粉パン		かみかみごぼう マカロニサラダ コーン卵スープ	こめパン でんぶ あぶら ごま さとう ピーナツ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム たまご チーズ	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ パセリ		729	26.4	338		
15	水	ごはん		ホークカレー イタリアンサラダ 福神漬	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん りんご レタス きゅうり ビーマン ぶくじんづけ		891	28.0	335		
16	木	食パン (スライスチーズ) ※食パンにポテトサラダとチーズをはさむとおいしいですよ。		ポテトサラダ ワントンスープ みかん	しょくパン じゃがいも さとう ワントン あぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく スライスチーズ きくらげ	きゅうり にんじん コーン みかん たまねぎ チンゲンサイ もやし		694	27.7	453		
17	金	味めぐり 「福井県」		麦ごはん ソースかつ こっばなます 打ち豆汁	こめ むぎ あぶら さとう ずりごま さといも	ぎゅうにゅう あげ だいす いりこ	だいこん にんじん きゅうり ねぎ しいたけ はくさい		799	23.0	546		
20	月	ふるさとくまさんデー 「れんこん」		麦ごはん れんこんのしぐれ煮 さつま汁 梨	こめ むぎ しらだき ごま さとう あぶら こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ いりこ	れんこん にんじん しょうが なし ねぎ ごぼう だいこん		827	28.3	417		
21	火	ピザトースト		ビーンズサラダ 白菜スープ	しょくパン あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ミックスビーンズ ウィナー えびボール チーズ	コーン きゅうり はくさい ねぎ にんじん しょうが きくらげ たまねぎ		758	38.1	578		
22	水	麦ごはん		いりどり ピーナツあえ ピーナツ ビナゴ	こめ むぎ さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ いんげん しいたけ こんにゃく もやし チンゲンサイ くわがめ		721	27.2	333		
23	木	勤労感謝の日											
24	金	高菜ピラフ		ししゃもフライ ごま酢あえ いちよう薬汁	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま さといも	ベーコン たまご ちりめん ぎゅうにゅう とりにく ししゃも だいす ちくわ かつおぶし	キャベツ たかな もやし にんじん えだまめ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ		806	35.9	417		
27	月	振替休日のため、給食はありません。											
28	火	にんじんパン		クリームシチュー ハムとブロッコリーのサラダ 黒糖ビーンズ	にんじんパン じゃがいも バター こむぎご あぶら さとう くるざとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム しろいんげんまめ いんげん ぎゅうにゅう いりだいす	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ブロッコリー しょうが		872	36.1	439		
29	水	麦ごはん		カレーマーボー豆腐 もやしのナムル りんご	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく	にんじん ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく いらりんご		822	31.0	462		
30	木	食パン (マーシャルビーンズ)		れんこんサラダ 鶏団子スープ	しょくパン ごま さとう はるさめ マーシャルビーンズ	ハム ミックスチーズ ぎゅうにゅう つくね	たまねぎ ビーマン コーン れんこん だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ しいたけ		725	22.1	374		