



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	たんぱくしつ	カルシウム	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる				
1	きん	むぎごはん		さかなのこうみソース おかかあえ はくさいのみそしる	こめむぎ でんぷん あぶら こむぎこ さとう さといも	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ いりこ	ねぎ もやし こまつな にんじん はくさい だいこん えのきたけ	616	25.1	321	
4	げつ	旭志小新米ごはん		キムチチゲ ひじきとツナのいりどりナムル	こめむぎもち ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えびボール とうふ ツナ ひじき	キムチ ねぎ しめじ はくさい にんじん もやし きゅうり コーン	570	24.1	341	
5	か	セルフエッグサンド		きくちやさいのポトフ ヨーグルト	コッパン ジャがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ヨーグルト	きゅうり にんじん たまねぎ コーン にんにく かぶ キャベツ しいたけ パセリ	666	25.0	421	
6	すい	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ かいそうミックス	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ	634	19.5	307	
7	もく	げんまいパン		はっほうさい キャラメルポテト ミニトマト	げんまいパン ごまあぶら でんぷん あぶら さつまいも バター グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ うすらたまご	にんじん はくさい たまねぎ えんどう だけのこ しいたけ トマト	594	27.7	322	
8	きん	たかなめし		はくさいのあます だんごしる みかん	ごま ごまあぶら こめ さとう さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう だいす ちりめん とりにく ちくわ あげ いりこ	たかなづけ はくさい にんじん こんぶ だいこん ごぼう こまつな しいたけ みかん	618	24.2	443	
11	げつ	むぎごはん		さといものそばろに ゆずのかおりあえ なっとう	こめむぎ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす さつまあげ あつあげ なっとう	だいこん にんじん しいたけ いんげん もやし きゅうり こんにゃく	606	26.5	372	
12	か	レーズンパン		きのこスパゲティ にんじんサラダ ココアビーンズ	レーズンパン スパゲッティめん バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ツナ いりだいす	えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり コーン	651	28.6	337	
13	すい	むぎごはん		きびなごのかおりあげ きりぼしだいこんのごまあえ とうふとわかめのみそしる	こめむぎ でんぷん あぶら こむぎこ さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう きびなご ツナ とうふ あぶらあげ いりこ わかめ	ねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん	607	28.7	443	
14	もく	こめこパン		ふゆやさいのシチュー じゃこまめサラダ	こめこパン ジャがいも バター あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ いんげん だいす ちりめん	たまねぎ にんじん かぶ しめじ はくさい コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	627	26.3	443	
15	きん	あじめぐり 「かながわけん」		うめじゃこごはん ぶたにくのみそいため こんぶあえ けんちんじる	こめむぎ ごま さとう あぶら でんぷん こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ちりめん ちくわ ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ	ゆかり たまねぎ しょうが ねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ	655	28.1	373	
18	げつ	ふりかえきゅうじつ (17日 じんけんフェスティバル)									
19	か	しょくパン (いちごジャム)		あまなつサラダ おやこうどん	しょくパン さとう あぶら うどんめん ジャム	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく あぶらあげ かつおぶし	キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつみかん にんじん こまつな しいたけ ねぎ こんぶ	635	24.7	356	
20	すい	ふるさとくまさんデー 「ヤーコン」		むぎごはん みずたき ヤーコンきんぴら りんご	こめむぎ マロニー ヤーコン ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく つみれ とうふ さつまあげ	はくさい にんじん ねぎ こんぶ えのきたけ くわかめ りんご つきこんにゃく	607	21.0	331	
21	もく	ココアシュガーパン		からいもサラダ ミネストローネ	ココアパン さとう バター さつまいも ジャがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ	きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ にんにく	637	18.6	306	
22	きん	オムライス		やさいのスープに セレクトケーキ (ホワイト・チョコ・チーズ)	こめ きょうかまい あぶら ジャがいも さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウインナー	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ しめじ えだまめ	693	25.7	298	
25	げつ	ハッスルどん		わかめスープ てづくりコーヒーゼリー	こめむぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ クリーム	たまねぎ ねぎ しらたき しょうが わかめ えのきたけ にんじん ゼリー(コーヒー)	597	21.9	290	