

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうじょう	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	もく	かぼちゃパン		きのこシチュー はくさいとりんごのサラダ	かぼちゃパン じゃがいも バター こむぎこ さとう カシューナッツ あぶら	ぎゅうじょうとりにく ハム ニューチャウダー クリーム	たまねぎ しめじ えのきだけ えりんぎ はくさい えだまめ りんご きゅうり コーン		644	23.2	339
2	きん	セルフえほうまき		たまごやき・カニかま・のり ツナマヨサラダ はんぺんじる せつぶんまめ	こめ むぎさとう	たまごやき かまぼこ とうふ せつぶんまめ ぎゅうじょうかつお節 ツナ はんぺん のり	キャベツ にんじん わかめ きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ こんぶ		609	25.2	336
5	げつ	むぎごはん		もやしのナムル カレーマールーとうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうじょうしらす とうふ ぶたにく	もやしにら にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく		610	24.8	404
6	か	げんまいパン		ごまネーズサラダ キムチなべうどん	げんまいパン ごま ねりごま さとう うどんめん	ぎゅうじょう ハム ぶたにく	だいこん キャベツ にんじん きゅうり もやしにら しめじ キムチはくさい		594	25.6	367
7	すい	セルフおにぎり		だいずのごもくに はるさめのすのもの のり・くわわかめにつくだに	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうじょうとりにく ハム だいず あつあげ さつまあげ のり くわわかめ	ごぼう にんじん きゅうり もやし コーン		639	23.0	345
8	もく	あげパン		タイビーエン にんじんサラダ	コッペパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうじょう きなこ ぶたにく イカ えび かまぼこ ずらたまご 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 コーン		622	29.0	316
9	きん	ピピンバ		ピピンバ (にく・ナムル) わかめスープ	こめ きょうかまい さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうじょう たまごとうふ ぎゅうじょう かまぼこ かつおぶし こんぶ	しいたけ ぜんまい もやし ねぎ こまつな わかめ たまねぎ えのき にんじん		594	25.8	304
13	か	チョコナッツトースト		からいもサラダ クイッティオスープ	しょくパン バター さとう アーモンド さつまいも クイッティオめん	ぎゅうじょう ハム ぶたにく	きゅうり コーン きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし		676	20.2	313
14	すい	ひじきごはん		しのだに ごますあえ だいこんとえのきのみそしる	こめ きょうかまい さとう ごま あぶら	あげ こうやとうふ ぎゅうじょう ひじき にくしのだ いりこ	にんじん だいこん ねぎ えだまめ キャベツ もやし にんじん たまねぎ		643	26.6	500
15	もく	セルフフィッシュバーガー		しるみずかなフライ・タルタルソース コールスローサラダ はくさいスープ	まるパン あぶら はるさめ	ぎゅうじょう ホキ ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン		602	24.1	319
16	きん	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ 福神漬	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうじょう 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		614	19.3	307
19	げつ	ふるさとくまさんデー 「はくさい」		いわしのカリカリフライ はくさいのこんぶあえ おひめさんだんごじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま さつまいも こむぎこ	ぎゅうじょう とりにく いわしフライ	ほうれんそう はくさい にんじん こんぶ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ		642	21.3	324
20	か	ひのくにパン		コーンポタージュ さきいかとごぼうのサラダ	ひのくにパン バター あぶら アーモンド さとう	ぎゅうじょう とりにく ベーコン チーズ さきいか	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ごぼう こまつな きゅうり		636	26.7	381
21	すい	むぎごはん		ホイコーロウ はるさめととうふのちゅうかスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうじょう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ		610	24.9	314
22	もく	しょくパン		ごもくうどん ごまじゃこサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン うどんめん あぶら ねりごま さとう ごまあぶら マーシャルピーンズ	ぎゅうじょうとりにく あげ かまぼこ かつお節 ちりめん ツナ こんぶ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ きゅうり		623	25.6	404
23	きん	えこめぎゅうどん		ぐたくさんみそしる くだもの	こめ むぎ しらすたき ごまあぶら さとう さといも こんにゃく	ぎゅうじょう きゅうじょう かつお節 あつあげ いりこ	けずりごぼう ねぎ えのきだけ しょうが だいこん にんじん ごぼう みかん		643	24.2	342
26	げつ	3しょくどん		3しょくどん (にく・たまご・のり) のっぺいじる	こめ さとう あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうじょう ぶたにく たまご ちりめん きゅうじょう のり とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう しいたけ		670	29.1	308
27	か	パンパン		スープバググティ ポテまめサラダ	パンパン バター あぶら スパググティめん こむぎこ じゃがいも	ぎゅうじょうとりにく ハム しろいんげんまめ チーズ ミックスピーンズ ヨーグルト	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり		657	24.0	354
28	すい	あじめくり 「あおもりけん」		むぎごはん いかのてんぷら たらこのあえ はちのへせんべいじる	こめ むぎ あぶら しらすたき さとう かやきせんべい	ぎゅうじょう いか天 あげ たらこ とりにく いりこ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい しめじ		697	25.4	362