

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
9	月	ハッスル丼		わかめスープ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かつおぶし こんぶ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが えのき	711	28.4	331
10	火	セルフドッグ		ウィンナー ケチャップ コールスローサラダ コーン卵スープ	コッペパン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ コーン	759	29.3	350
11	水	麦ごはん		カレー麻婆 ミニトマト ひじきとツナの彩りナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ トマト しょうが にんにく もやし きゅうり	812	33.3	482
12	木	玄米パン		チーズポテト 中華スープ ネーブルオレンジ	げんまいパン じゃがいも パター はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりだんご きくらげ	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ オレンジ	767	31.2	408
13	金	わかめごはん		かぼちゃフライ ごま酢あえ みそ汁 桃ゼリー	こめ きょうかまい あぶら ごま さとう ももゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あげ いりこ わかめ	キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ えのき かぼちゃ	830	26.2	487
16	月	麦ごはん		新じゃがいものうま煮 かみかみサラダ 昆布の佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす あつあげ さきいか こんぶ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし きゅうり	790	31.1	401
17	火	コッペパン		チリコンカン 野菜のスープ煮 ヨーグルト	こめコッペパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく ウィンナー ヨーグルト	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 いちご	850	37.7	461
18	水	麦ごはん		ししゃもフライ もやしのおかかあえ 若竹汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ トマト しょうが にんにく もやし きゅうり	719	28.4	447
19	木	ふるさとくまさんデー 「春キャベツ」 		米粉パン いちご スパゲッティミートソース 春キャベツのサラダ	コッペパン あぶら さとう スパゲッティめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ ちりめん だいす	たまねぎ ビーマン トマト にんじん キャベツ	799	35.0	447
20	金	ごはん		ビーフカレー ごまじゃこサラダ 福神漬	こめ きょうかまい じゃがいも ごま ねりごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ちりめん ツナ	たまねぎ にんじん りんご もやし チンゲンサイ きゅうり ふくじんづけ	879	30.2	373
23	月	麦ごはん		いわしの甘露煮 切干し大根のごまあえ じゃがいものみそ汁	こめ むぎ さとう ごま ねりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ツナ あげ いりこ	だいこん ごまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	787	32.1	562
24	火	食パン (マーシャルピーンズ)		ビーンズサラダ 五目うどん	しょくパン さとう うどんめん マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ミックスビーンズ かまぼこ かつおぶし こんぶ	コーン アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	743	27.8	385
25	水	あじめぐり 「鹿本」 		赤米入たけのごはん 塩鮭 すいとん汁 菜果なます	こめ とうもろこし あぶら ごま さといも さとう すいとんめん	ぎゅうにゅう とりにく あげ いりこ さけ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり りんご みかん	848	38.0	456
26	木	ミルクパン		クリームシチュー 甘夏サラダ 黒糖ピーンズ	ミルクパン じゃがいも パター ごむぎこ あぶら さとう くるざとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ いりだいす	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう しめじ しょうが キャベツ きゅうり あまなつみかん	815	34.0	489
27	金	麦ごはん		枝豆と豆腐のミンチカツ じゃがいものごま酢あえ かきたま汁	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう たまご とうふ えだまめととうふのミンチカツ かまぼこ かつおぶし こんぶ	きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	809	28.0	377

ひょう	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	からだのちようしをととのえる					
9	げつ	しぎょうしき									
10	か	にゅうがくしき									
11	すい		カレーマーマー ミニトマト ひじきとツナのいりどりナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ トマト しょうが にんにく もやし きゅうり	627	26.7	422		
12	もく		チーズポテト ちゅうかスープ ネーブルオレンジ	げんまいパン じゃがいも パター はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりだんご きくらげ	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ オレンジ	607	24.6	368		
13	きん		かぼちゃフライ ごますあえ みそしる ももゼリー	こめ きょうかまい あぶら ごま さとう ももゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あげ いりこ わかめ	キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ えのき かぼちゃ	679	21.6	416		
16	げつ		しんじゃがいものうまに かみかみサラダ こんぶのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう かみかみサラダ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす あつあげ さきいか こんぶのつくだに	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし きゅうり	612	25.5	359		
17	か		チリコンカン やさいのスープに ヨーグルト	こめこパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく ウィンナー ヨーグルト	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 いちご	642	28.7	415		
18	すい	かんげいえんそく									
19	もく		こめこパン いちご スパゲッティミートソース はるキャベツのサラダ	コッペパン あぶら さとう スパゲッティめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ ビーマン トマト にんじん キャベツ	695	31.2	406		
20	きん		ビーフカレー ごまじゃこサラダ ふくじんづけ	こめ きょうかまい じゃがいも ごま ねりごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ちりめん ツナ	たまねぎ にんじん りんご もやし チンゲンサイ きゅうり ふくじんづけ	688	24.8	337		
23	げつ		いわしのかんろに きりほしだいこんのごまあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう ごま ねりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ツナ あげ いりこ	だいこん ごまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	637	28.0	512		
24	か		しょうパン (マーシャルビーンズ)	しょうパン さとう うどんめん マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ミックスビーンズ かまぼこ かつおぶし こんぶ	コーン アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	615	23.3	364		
25	すい		あかまいいりたけのこごはん しおざけ すいとんじる さいかなます	こめ とうもろこし あぶら ごま さといも さとう すいとんめん	ぎゅうにゅう とりにく あげ いりこ さけ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり りんご みかん	694	31.3	399		
26	もく		クリームシチュー あまなつサラダ こくとうビーンズ	ミルクパン じゃがいも パター こむぎこ あぶら さとう くるざとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ いりだいす	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう しめじ しょうが キャベツ きゅうり あまなつみかん	654	27.3	431		
27	きん		えだまめととうふのミンチカツ じゃがいものごますあえ かきたまじる	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とうふ えだまめととうふのミンチカツ かまぼこ かつおぶし こんぶ	きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	616	22.1	338		