

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			
1	金	麦ごはん <small>カミカミ献立</small>		れんこんつくね(2つずつ) もやしのおかかあえ なすのみそ汁	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ いりこ れんこんつくね	もやし こまつな にんじん なす たまねぎ ねぎ えのきたけ	744	28.6	473
4	月	するめの混ぜごはん		ピーンズサラダ 鶏だんごの春雨スープ 型抜きチーズ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さきいか ミックスピーンズ チーズ とりだんご	にんじん えだまめ コーン アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ ししいたけ	807	29.0	458
5	火	ココアパン		白身魚のラビコットソース とうもろこし パコーンと野菜のスープ	ココアパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ パコーン	きゅうり たまねぎ トマト コーン にんじん キャベツ セロリ	853	33.5	384
6	水	三色丼 <small>※ごはんの上に、肉そぼろ・いり卵・刻みのりをのせてください。</small>		(肉そぼろ・いり卵・刻みのり) みそけんちん汁 ひとくちりんごゼリー	こめ さとう あぶら さといも りんごゼリー	ぎゅうにく ぶたにく たまご ちりめん きゅうにゅう とうふ いりこ	たまねぎ グリンピース あおのり にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	851	35.6	461
7	木	コッペパン		焼きそば きなこピーンズ 手作りフルーツゼリー	コッペパン あぶら さとう やきそばめん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ きなこ だいす	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ビーマン にんにく しょうが あおのり みかん パイン	846	38.7	420
8	金	ごはん		チキンカレー トマトサラダ 福神漬	こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とり チーズ	たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり ぶくじんづけ	828	25.7	389
11	月	わかめごはん		あじこマフライ ツナと大葉の香りあえ かきたま汁	こめ むぎ あぶら さとう てんぷん	ぎゅうにゅう あじフライ ツナ とり わかめ こんぶ たまご かまぼこ かつおぶし	きゅうり にんじん しそ ねぎ たまねぎ ししいたけ	819	37.9	433
12	火	レーズンパン <small>※汁ピーンズの上に、肉みそをのせて食べてください。</small>		肉みそピーンズ かぼちゃサラダ	レーズンパン ピーフン ごま ごまあぶら さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ハム	はくさい たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり コーン	859	30.9	401
13	水	こぎつねごはん		させん豆 五分漬の和えもの 豆腐とわかめのみそ汁	こめ あぶら さとう ごま くらさとう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ だいす とうふ いりこ わかめ	にんじん えだまめ しょうが キャベツ ねぎ はりはりづけ きゅうり たまねぎ えのきたけ	847	36.2	595
14	木	セルフバーガー		白身魚のフライ コールスローサラダ ミネストローネ 一食タルタルソース	まるパン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ホキフライ パコーン チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	756	31.6	400
15	金	麦ごはん		いわしとお肉のハンバーグ ピーマンのじゃこあえ えび団子スープ いよかんゼリー	こめ むぎ さとう はるさめ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ちりめん いわしハンバーグ かつおぶし えびだんご	ピーマン たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ いよかん	771	27.8	438
18	月	麦ごはん <small>きくちさんデー「アスパラガス」</small>		大豆の五目煮 ごまあえ 手作りふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいす あつあげ さつまあげ ちりめん あおのり	ごぼう にんじん もやし チンゲンサイ こんにゃく	854	33.5	491
19	火	ミルクパン <small>ミルクパン</small>		クリームシチュー アスパラサラダ アーモンドいりこ	ミルクパン じゃがいも バター ごむぎ あぶら アーモンド さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ハム しろいんげんまめ チーズ いりこ いりだいす	たまねぎ にんじん しめじ コーン ほうれんそう アスパラガス きゅうり コーン	889	38.2	632
20	水	麦ごはん		麻婆豆腐 ひじきとツナの彩りナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら てんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす ツナ とり ぶたにく ひじき	だけのこ ししいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	801	33.4	510
21	木	食パン (黒豆きなこクリーム)		冷やし中華 春巻き ミニトマト	しょくパン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら くるまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう ハム たまご	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン はるまき トマト	895	31.5	381
22	金	ピリ辛スタミナ丼 <small>ふるさとくまさんデー「あまくさ」</small>		わかめスープ 手作りカルピスゼリー	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	なす にんじん もやし ごぼう ピーマン ししいたけ わかめ ねぎ たまねぎ えのきたけ みかん	757	26.5	365
25	月	だこめし 		きびなごごまフライ ひじきサラダ あおさのすまし汁	こめ ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たこ とうふ きびなごフライ あおさ ひじき ツナ かまぼこ かつおぶし	ししいたけ にんじん ごぼう ねぎ えだまめ キャベツ コーン えのきたけ	775	36.9	479
26	火	黒糖パン		かぼちゃシチュー キャベツと大豆のサラダ ネーブル	こくとうパン さとう バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ぶたにく パコーン チーズ クリーム だいす	かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん ネーブル	833	32.8	569
27	水	麦ごはん		肉野菜いため 冬瓜のスープ	こめ むぎ ごま さとう あぶら てんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく たまご えび とうふ	ピーマン にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ りんご とうがん えのきたけ	887	35.7	622
28	木	パインパン		冷やしうどん にんじんしゅうまい カリカリきゅうり	パインパン うどんめん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご にんじんシュウマイ	トマト きゅうり もやし コーン きくらげ しょうが	803	27.9	380
29	金	夏野菜の ドライカレー		春雨コーンスープ すいか	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにく ぶたにく	なす にんじん トマト ピーマン たまねぎ すいか コーン ししいたけ チンゲンサイ	819	27.0	360

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	からだのちようしをととのえる			
1	きん	むぎごはん		れんこんつくね(2つずつ) もやしのおかかあえ なすのみそしる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう どうふ いりこ れんこんつくね	もやし こまつな にんじん なす たまねぎ ねぎ えのきだけ	602	22.8	372
4	げつ	するめのまぜごはん		ピーズサラダ とりだんごのはるさめスープ かたぬきチーズ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さきいか ミックスピーズ チーズ とりだんご	にんじん えだまめ コーン アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	609	22.9	381
5	か	ココアパン		しろみずかなのラビコットソース とうもろこし ペーコンとやさいのスープ	ココアパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ペーコン	きゅうり たまねぎ トマト コーン にんじん キャベツ セロリ	656	26.2	304
6	すい	さんしょくどん		にくそぼろ・いりたまご・きざみのり みそけんちんじる ひとくちりんごゼリー ※ごはんのうえに、にくそぼろ・いりたまご・のりをせてください。	こめ さとう あぶら さといも りんごゼリー	ぎゅうにく ぶたにく たまご ちりめん きゅうにゅう とうふ いりこ	たまねぎ グリンピース あおのり にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	667	28.0	379
7	もく	コッペパン		やきそば きなこピーズ てづくりフルーツゼリー	コッペパン あぶら さとう やきそばめん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ きなこ だいす	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんにく しょうが あおのり みかん パイン	641	29.4	327
8	きん	ごはん		チキンカレー トマトサラダ ふくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とり チーズ	たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり ふくじんづけ	646	20.0	306
11	げつ	わかめごはん		あじごまフライ ツナとおおほのかおりあえ かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう あじフライ ツナ とり たまご かまぼこ かつおぶし	きゅうり にんじん しそ ねぎ たまねぎ しいたけ	620	28.4	325
12	か	レーズンパン		にくみそピーフン かぼちゃサラダ ※しるピーフンの上に、にくみそをせて食べてください。	レーズンパン ピーフン ごま ごまあぶら さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ハム	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり コーン	630	23.1	310
13	すい	こぎつねごはん		ざぜんまめ ごぶづけのあえもの とうふとわかめのみそしる	こめ あぶら さとう ごま くらさとう	ぎゅうにゅう とり だいす どうふ いりこ わかめ	にんじん えだまめ しょうが キャベツ ねぎ はりはりづけ きゅうり たまねぎ えのきだけ	661	27.7	466
14	もく	セルフバーガー		しろみずかなのフライ コールスローサラダ ミネストローネ 一食タルタルソース	まるパン あぶら じゃがいも マカロニ 一食タルタルソース	ぎゅうにゅう ホキフライ ペーコン チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	583	25.8	313
15	きん	むぎごはん		いわしとおにくのハンバーグ ピーマンのじゃこあえ えびだんごスープ いよかんゼリー	こめ むぎ さとう はるさめ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ちりめん いわしハンバーグ かつおぶし えびだんご	ピーマン たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ いよかん	602	22.7	354
18	げつ	むぎごはん		だいすのごもくに ごまあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう とり だいす あつあげ さつまあげ ちりめん あおのり	ごぼう にんじん もやし チンゲンサイ こんにゃく	631	25.5	385
19	か	きくちさんデー「アスパラガス」 ミルクパン		クリームシチュー アスパラサラダ アーモンドいりこ	ミルクパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら アーモンド さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とり ハム しろいんげんまめ チーズ いりこ いりだいす	たまねぎ にんじん しめじ コーン ほうれんそう アスパラガス きゅうり コーン	659	28.5	484
20	すい	むぎごはん		マーボーどうふ ひじきとツナのいろどりナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ あぶら ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいす ツナ とり ひじき	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	602	25.3	402
21	もく	しょくパン (くろまめきなこクリーム)		ひやしちゅうか はるまき ミニトマト	しょくパン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう ハム たまご	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン はるまき トマト	682	24.3	303
22	きん	ピリからスタミナどん		わかめスープ てづくりカルピスゼリー	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	なす にんじん もやし ごぼう ピーマン しいたけ わかめ ねぎ たまねぎ えのきだけ みかん	607	20.7	287
25	げつ	ふるさとくまさんデー「あまくさ」 たこめし		きひなごまフライ ひじきサラダ あおさのすましじる	こめ ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たこ どうふ きひなごフライ あおさ ひじき ツナ かまぼこ かつおぶし	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ えだまめ キャベツ コーン えのきだけ	608	28.6	379
26	か	こくとうパン		かぼちゃシチュー じゃこまめサラダ ネーブル	こくとうパン さとう バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ペーコン チーズ クリーム だいす しらす	かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん ネーブル	632	25.0	445
27	すい	むぎごはん		にくやさしいため とうがんのスープ	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく たまご えび どうふ	ピーマン にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ りんご とうがん えのきだけ どうふ	658	26.9	482
28	もく	パインパン		ひやしうどん にんじんしゅうまい カリカリきゅうり	パインパン うどんめん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご にんじんシュウマイ	トマト きゅうり もやし コーン きくらげ しょうが	609	21.5	300
29	きん	なつやすみの ドライカレー		はるさめコーンスープ すいか	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにく ぶたにく	なす にんじん トマト ピーマン たまねぎ すいか コーン しいたけ チンゲンサイ	635	21.2	284