






日	曜	主食	牛乳	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	からだのちょうしをととのえる			
1	月	高菜ピラフ		ビーンズサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	こめ きょうかまい あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ベーコン たまご ちりめん あげ ぎゅうにゅう いりこ ミックスビーンズ	たかなづけ コーン キャベツ アスパラガス きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	728	25.2	366
2	火	食パン (ブルーベリージャム)		チーズポテト カリボリアーモンド 鶏だんごスープ 	しょくパン じゃがいも バター さとう アーモンド はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いりこ つくね	ブルーベリージャム コーン きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	768	33.1	602
3	水	麦ごはん (ごはんの友)		さといもクロック カニとツナのサラダ お野菜のつみれ汁	こめ むぎ さといもクロック あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ツナ おやさいつみれ とうふ かつおぶし	だいこん キャベツ にんじん きゅうり わかめ たまねぎ ねぎ えのきだけ ぶりかけ	765	28.4	408
4	木	チリコンカン		チリコンカン ※パンにはさんでください ベーコンとやさいのスープ 手作りゼリー	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ ビーマン トマト にんじん キャベツ セロリ	753	30.7	358
5	金	ごはん		カレー麻婆豆腐 もやしのナムル	こめ きょうかまい ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ちりめん 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	779	30.6	458
11	木	ミルクパン		きのこスパゲティ キャラメルポテト ミニトマト	ミルクパン スパゲティめん バター さつまいも グラニューとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	えのきだけ しめじ エリンギ しいたけ にんじん たまねぎ トマト	897	30.2	409
12	金	麦ごはん		さんまのみぞれ煮 ごますあえ さといものみそ汁	こめ むぎ さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さんまみぞれに とうふ あげ いりこ	キャベツ もやし だいこん ねぎ にんじん	765	28.7	505
15	月	わかめごはん		かみかみサラダ さつま汁 みかん 	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こんにゃく あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さきいか ぶたにく あつあげ いりこ わかめ	もやし きゅうり ねぎ にんじん みかん ごぼう だいこん しょうが	782	28.3	446
16	火	玄米パン		ぎょうざ ちゃんぽん  梨 	げんぱいパン ちゃんぽんめん あぶら	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく いか えび ちくわ	キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ なし	725	36.4	329
17	水	豚キムチ丼		わかめスープ フルーツ杏仁豆腐	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	キムチ にんじん なす もやし えのき ねぎ ごぼう にら わかめ たまねぎ あんこ とうふ パナナ みかん もも パイン	758	25.1	325
18	木	ふるさとくまさんデー 「熊本市」		米粉パン タイピーエン  れんこんサラダ いきなり団子	こめこパン はるさめ ごまあぶら ごま さとう いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム いか えび かまぼこ ずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ れんこん だいこん きゅうり コーン	756	33.5	356
19	金	麦ごはん		ちぐさあえ 里芋のそぼろ煮 納豆	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご だいず とりにく さつまあげ あつあげ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん しいたけ いんげん	747	28.5	377
22	月	振替休日 (27日・学習合唱発表会) 								
23	火	黒糖パン		さけチーズフライ ひじきと枝豆のサラダ ミネストローネ	こくとうパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも スパゲティめん	ぎゅうにゅう ハム だいず さけチーズフライ ベーコン ひじき	にんじん セロリ きゅうり えだまめ たまねぎ キャベツ トマト パセリ にんにく	830	33.9	430
24	水	3色そぼろごはん		(たまご・肉そぼろ・のり) のっぺい汁	こめ さとう こんにゃく あぶら さといも	とりにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう かまぼこ	いんげん にんじん だいこん ごぼう しいたけ	739	31.2	301
25	木	ひのくにパン		きのこシチュー じゃこまめサラダ	ひのくにパン バター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげん ぎゅうにゅう だいず しらす	にんじん しめじ たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり えのき えりんぎ	781	33.8	507
26	金	麦ごはん		きびなごカリカリフライ 切干し大根のごまあえ 豚汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま ねりごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなごフライ とうふ ツナ いりこ	だいこん こまつな にんじん しょうが ねぎ	758	30.0	383
29	月	麦ごはん		秋味カレー ごまじゃこサラダ  りんご	こめ むぎ ごま ねりごま さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ちりめん ツナ ぶたにく チーズ スキムミルク	もやし チンゲンサイ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ りんご	868	29.2	430
30	火	ソフトフランスパン		かぼちゃシチュー イタリアンサラダ  米粉のカップケーキ	ソフトフランスパン バター	ぎゅうにゅう チーズ ミックスビーンズ とりにく ベーコン クリーム	レタス きゅうり ビーマン かぼちゃ たまねぎ パセリ	784	30.5	403
31	水	きくちさんデー 「柿」 		麦ごはん みそカツ 柿なます かきたま汁	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ かつおぶし	にんじん たまねぎ かき だいこん ねぎ	831	28.7	348