



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	げつ	たかなピラフ		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	594	20.5	332
2	か	しょくパン (ブルーベリージャム)		チーズポテト カリボリアーモンド とりだんごスープ 	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	602	26.3	510
3	すい	むぎごはん (ごはんのとち)		さといもコロッケ カニとツナのサラダ おやさいのつみれじる	こめ むぎ さといもコロッケ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう かまほこ 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	617	23.6	385
4	もく	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 てづくりゼリー	コッパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ ピーマン トマト にんじん キャベツ セロリ	607	24.7	326
5	きん	しろごはん		カレーマーボー豆腐 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 たら にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	630	25.0	404
11	もく	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 スパゲッティめん 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	670	23.3	351
12	きん	むぎごはん		さんまのみぞれに ごますあえ さといものみそじる	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	627	25.5	480
15	げつ	わかめごはん		かみかみサラダ さつまじる  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	606	22.8	388
16	か	げんまいパン		ぎょうざ ちゃんぽん  なし	げんまいパン 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	566	29.3	302
17	すい	ぶたキムチどん		わかめスープ フルーツあんにと豆腐	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 かまほこ	キムチ にんじん なす もやし えのき ねぎ ごぼう たら わかめ たまねぎ あんにと豆腐 パナナ みかん もも パイン	611	20.9	298
18	もく	ふるさとくまさんデー 「くもとし」		こめこパン タイピーエン  れんこんサラダ いきなりだんご	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 かまほこ 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	627	26.6	325
19	きん	むぎごはん		ちぐさあえ さといものそぼろに なっとう	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 だいたす 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	577	23.1	339
22	げつ	セルフおにぎり		ごもくうどん からいもサラダ	こめ むぎ うどんめん さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまほこ かつおぶし ハム のり	たまねぎ にんじん うめほし ごぼう しいたけ ねぎ こんぶ きゅうり コーン	686	21.1	302
23	か	こくとうパン		さけチーズフライ ひじきとえだまめのサラダ 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 スパゲッティめん	ぎゅうにゅう ハム だいたす 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	683	28.7	388
24	すい	3色そぼろごはん		(たまご・にくそぼろ・のり) のっぺいじる	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 かまほこ	いんげん にんじん だいこん ごぼう しいたけ	602	25.4	282
25	もく	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 だいたす 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	613	26.8	438
26	きん	むぎごはん		きびなごカリカリフライ きりぼしだいこんのごまあえ ぶたじる	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	581	23.8	344
29	げつ	むぎごはん		あきあじカレー 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	699	23.6	381
30	か	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  こめこのカップケーキ	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 ピーマン かぼちゃ たまねぎ パセリ	625	23.7	360
31	すい	きくちさんデー 「かき」 		むぎごはん みそカツ かきなます かきたまじる	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまほこ かつおぶし	にんじん たまねぎ かき だいこん ねぎ	602	25.4	317