



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	木	食パン		五目うどん かぼちゃサラダ いちごジャム	しょくパン さとう うどんめん	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり	849	29.2	381
2	金	ゆかりごはん		里芋のうま煮 ごまネーズあえ	こめ むぎ さといも さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく すりごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ	ゆかり だいこん にんじん しいたけ いんげん ほうろくれんそう もやし はくさい	752	25.8	401
5	月	麦ごはん		れんごんのしぐれに けんちん汁 柿	こめ むぎ しらすき ごま さとう あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ かつおぶし	れんこん にんじん しょうが かき だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	728	24.8	374
6	火	玄米パン		秋野菜のクリーム煮 甘夏サラダ	げんまいパン さとう あぶら バター さつまいも ごむぎ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ	なつみかん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー しめじ	757	25.9	396
7	水	麦ごはん		魚の香味ソース 白菜とりんごのサラダ 里芋としめじのみそ汁	こめ むぎ でんぶん あぶら ごむぎ さとう カシューナッツ さといも	ぎゅうにゅう ホキ ハム とうふ いりこ	ねぎ はくさい りんご きゅうり コーン たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	823	34.0	341
8	木	食パン		高菜スバグッティ 大根と水菜のサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン バター ごま さとう スバグッティめん マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン きんしたまご ツナ ちりめん	たかな たまねぎ にんじん しめじ だいこん コーン みずな	866	32.2	417
9	金	麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ わかめとツナのサラダ 具だくさんみそ汁	こめ むぎ でんぶん あぶら ごむぎ ごま さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ツナ あつあげ いりこ	あおりの わかめ もやし ごぼう キャベツ にんじん だいこん ねぎ しょうが	822	31.3	429
12	月	麦ごはん		おでん 小松菜のピーナッツあえ 手作りふりかけ	こめ むぎ さといも こんにゃく ピーナッツ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ うずらたまご かつおぶし ちりめん こんぶ	だいこん にんじん こまつな もやし きゅうり あおりの	765	32.1	448
13	火	ミルクパン		魚と高菜のいためもの ワントンスープ	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう ごま ワントン	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく きくらげ	にんじん たかなづつ たまねぎ チンゲンサイ もやし	787	37.1	439
14	水	五色ごはん		白菜の甘酢 さげん豆 かきたま汁	こめ あぶら さとう ごま くらざとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あげ だいす ぶたにく あつあげ いりこ こんぶ たまご	にんじん えだまめ しょうが はくさい ねぎ ごぼう だいこん	786	30.9	504
15	木	米粉パン		クリームシチュー グリーンサラダ	こめパン じゃがいも バター ごむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ いんげん	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり パイン	762	29.7	398
16	金	麦ごはん		肉じゃが きゅうりとわかめの酢のもの のりかつおふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう つきこんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす さつまあげ ふりかけ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ わかめ	778	25.4	396
19	月	ふるさとくまさんデー 「上益城」		文楽めし さばのみそ煮 ゆずの香りあえ いちよう薬汁	こめ もちきび あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さば あげ みそ とりにく だいす ちくわ かつおぶし	しいたけ さんさい たけのこ にんじん ごぼう しょうが ねぎ もやし きゅうり だいこん えだまめ	768	35.8	326
20	火	ごはん		ポークカレー ごまじゃこサラダ りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ねりごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめん スキムミルク 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	876	29.1	413
21	水	ピリ辛スタミナ丼		わかめスープ ムース	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ムース わかめ	なす にんじん もやし ごぼう ピーマン しいたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ	759	26.3	358
22	木	きくちさんデー 「さつまいも」		パインパン 八宝菜 キャラメルポテト ミニトマト	パインパン ごまあぶら でんぶん あぶら さつまいも バター グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご かまぼこ	にんじん はくさい たまねぎ えんどう たけのこ しいたけ トマト	855	33.7	370
26	月	ごはん		家常豆腐 ひじきとツナの彩りナムル みかん	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ツナ ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり みかん	749	31.4	511
27	火	にんじんパン		白身魚フライ 手作りタルタルソース ベーコンと野菜のスープ	にんじんパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろみざかなフライ	きゅうり らっきょう にんじん キャベツ たまねぎ セロリ	877	27.9	327
28	水	姉妹・友好都市 鹿児島県 「龍郷町(たつごうちょう)」		けいはん けいはんスープ きびなごフライ からいもサラダ こくとうだいす	こめ むぎ さつまいも さとう くらざとう	ぎゅうにゅう とりにく のり ハム だいす きびなご	にんじん ねぎ たくあん漬 きゅうり しょうが	887	31.8	327
29	木	ココアパン		かみかみごぼろ マカロニサラダ コーン卵スープ	ココアパン でんぶん あぶら ごま さとう ピーナツ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム たまご チーズ	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ パセリ	816	26.9	354
30	金	麦ごはん		塩鮭 ヤーコンきんぴら さつま汁	こめ むぎ ヤーコン ごま つきこんにゃく さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さけ あげ さつまあげ とうふ かまぼこ くきわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ごぼう	806	33.0	516



ひ	よう	しゅしょく	ぎゆうにゆう	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	もく	しょくパン		ごもくうどん かぼちゃサラダ いちごジャム	しょくパン さとう うどんめん	ぎゆうにゆう あげ とりにく かまぼこ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり	677	24.2	356
2	きん	ゆかりごはん		さといものうまに ごまネースあえ	こめ むぎ さといも さとう あぶら ごまあぶら こんにやく すりごま ねりごま	ぎゆうにゆう ぶたにく さつまあげ あつあげ	ゆかり だいこん にんじん しいたけ いんげん ほうれんそう もやし ほうさい	610	21.6	357
5	げつ	むぎごはん		れんごんのしぐれに けんちんじる かき	こめ むぎ しらだき ごま さとう あぶら こんにやく さといも	ぎゆうにゆう きゅうにく とうふ かつおぶし	れんこん にんじん しょうが かき だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	619	20.1	338
6	か	げんまいパン		あきやさいのクリームに あまなつサラダ	げんまいパン さとう あぶら パター さつまいも ごむぎこ	ぎゆうにゆう とりにく チーズ しろいんげんまめ	なつみかん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー しめじ	609	21.0	354
7	すい	むぎごはん		さかなのこうみソース はくさいとりんごのサラダ さといもとしめじのみそじる	こめ むぎ でんぶん あぶら ごむぎこ さとう カシューナッツ さといも	ぎゆうにゆう ホキ ハム とうふ いりこ	ねぎ はくさいりんご きゅうり コーン たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	641	28.2	314
8	もく	しょくパン		だかなスバゲッティ だいこんとみずなのサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン パター ごま さとう スバゲッティめん マーシャルピーンズ	ぎゆうにゆう ベーコン きんしたまご ツナ ちりめん	だかな たまねぎ にんじん しめじ だいこん コーン みずな	698	26.4	382
9	きん	むぎごはん		ちくわのいそへあげ わかめとツナのサラダ くたくさんみそじる	こめ むぎ でんぶん あぶら ごむぎこ ごま さとう さといも こんにやく	ぎゆうにゆう ちくわ たまご ツナ あつあげ いりこ	あおのり わかめ もやし ごぼう キャベツ にんじん だいこん ねぎ しょうが	645	26.0	385
12	げつ	むぎごはん		おでん こまつなのピーナッツあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ さといも こんにやく ピーナツ さとう ごま	ぎゆうにゆう とりにく ちくわ あつあげ うすらたまご かつおぶし ちりめん こんぶ	だいこん にんじん こまつな もやし きゅうり あおのり	609	25.9	389
13	か	ミルクパン		さかなとだかなのいためもの ワフタンスープ	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう ごま ワフタン	ぎゆうにゆう ホキ ぶたにく きくらげ	にんじん たかなつげ たまねぎ チンゲンサイ もやし	608	29.5	381
14	すい	ごしょくごはん		はくさいのあまず ざぜんまめ かきたまじる	こめ あぶら さとう ごま くろざとう こんにやく	ぎゆうにゆう とりにく あげ だいず ぶたにく あつあげ いりこ こんぶ たまご	にんじん えだまめ しょうが はくさい ねぎ だいこん	680	25.8	438
15	もく	こめこパン		クリームシチュー グリーンサラダ	こめこパン じゃがいも パター ごむぎこ あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく しろいんげんまめ チーズ いんげん	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり パイン	609	25.1	359
16	きん	むぎごはん		にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの のりかつおぶしかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう つきこんにやく あぶら ごま	ぎゆうにゆう きゅうにく だいず さつまあげ ふりかけ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ わかめ	606	21.0	371
19	げつ	ふるさとくまさんデー 「かみましき」		ぶんらくめし さほのみそに ゆずのかおりあえ いちようばじる	こめ もちきび あぶら さとう さといも	ぎゆうにゆう さば あげ みそ とりにく だいず ちくわ かつおぶし	しいたけ さんさい だけこの にんじん ごぼう しょうが ねぎ もやし きゅうり だいこん えだまめ	605	32.5	308
20	か	ごはん		ポークカレー ごまじゃこサラダ りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ねりごま さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ ちりめん スキムミルク 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	676	23.6	369
21	すい	ピリからスタミナどん		わかめスープ ムース	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ ムース わかめ	なす にんじん もやし ごぼう ピーマン しいたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ	613	22.2	336
22	もく	きくちさんデー 「さつまいも」		パインパン はっほうさい キャラメルポテト ミニトマト	パインパン ごまあぶら でんぶん あぶら さつまいも パター グラニュー糖	ぎゆうにゆう ぶたにく いか えび うすらたまご かまぼこ	にんじん はくさい たまねぎ えんどう だけこの しいたけ トマト	666	26.6	333
26	げつ	ごはん		ちゃーちゃんどうぶ ひじきとツナのいろどりナムル みかん	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう あつあげ ぶたにく ツナ ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ だけこの ねぎ もやし きゅうり みかん	654	26.1	456
27	か	にんじんパン		しろみざかなフライ てづくりタルタルソース ベーコンとやさいのスープ	にんじんパン じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう たまご ベーコン しろみざかなフライ	きゅうり らっきょう にんじん キャベツ たまねぎ セロリ	674	22.2	298
28	すい	姉妹・友好都市 かごしまけん「たつごうちょう」		けいはん けいはんスープ きびなごフライ からいもサラダ こくとうだいず	こめ むぎ さつまいも さとう くろざとう	ぎゆうにゆう とりにく のり ハム だいず きびなご	にんじん ねぎ たくあん漬 きゅうり しょうが	694	26.0	300
29	もく	ココアパン		かみかみごぼう マカロニサラダ コーンたまごスープ	ココアパン でんぶん あぶら ごま さとう ピーナツ マカロニ じゃがいも	ぎゆうにゆう ハム たまご チーズ	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ パセリ	638	21.5	323
30	きん	むぎごはん		しおさげ ヤーコンきんぴら さつまじる	こめ むぎ ヤーコン ごま つきこんにやく さとう あぶら さつまいも	ぎゆうにゆう さけ あげ さつまあげ とうふ くきわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	634	28.4	448