

1がつこんだてよていひょう

| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅうにゅう | おかず | おもなざいりょう | | | えいようりょう | | |
|----|----|--------------------------|--------|--|----------------------------------|--|--|-----------------|---------------|------------|
| | | | | | きいろ | あか | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく しつ(%) | しぼう (g) |
| | | | | | ねつやちからになる | ちやくやくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | | | |
| 8 | か | コッペパン | | はくさいのクリームに コーンサラダ | コッペパン こむぎこ バター あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく | はくさい たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン | 514 | 20.9 | 20.2 |
| 9 | すい | ちゅうかおこわ | | こうはくはんべんじる ゆずなます | こめ もち ごまあぶら ごま さとう | とりにく ぎゅうにゅう はんべん わかめ だしこんぶ | しいたけ たけのこ にんじん グリーンピース たまねぎ ねぎ だいこん ゆず | 491 | 17.9 | 10.6 |
| 10 | もく | ココアパン | | ちゃんぼん だいたすいりこのかおりあえ | パン チャンポンめん さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ きくらげ だいたすいりこ | キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが | 594 | 29.6 | 19.3 |
| 11 | きん | むぎごはん | | チキンカレー フルーツヨーグルト | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく クリーム ヨーグルト | たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん もも パイン | 740 | 20.9 | 20.2 |
| 15 | か | ミルクパン | | チリコンカン プロックリーサラダ | ミルクパン じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたす ぶたにく | にんじん たまねぎ パセリ にんにく コーン プロックリー キャベツ | 640 | 27.6 | 20.9 |
| 16 | すい | むぎごはん | | けんちんじる いわしのうめに ごまあえ | こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう とうふ こんぶ いわし | だいこん にんじん ごぼう しいたけ もやし こまつな | 621 | 25.4 | 16.7 |
| 17 | もく | こくとうパン | | タイピーエン キャラメルポテト | こくとうパン はるさめ あぶら さつまいも さとう バター | ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご | キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ | 696 | 20.7 | 22.9 |
| 18 | きん | くまさん デー(菊池 市) | | ざっこくごはん だけみつこうなべ ヤーコンサラダ | こめ きしめん あぶら さといも ヤーコン さとう | ざっこくまい ぎゅうにゅう ハム とりにく ちくわいりこ | だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ | 572 | 20.3 | 18.2 |
| 21 | げつ | むぎごはん | | ぶたじる ししゃも まめのサラダ | こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも しろいんげん きんときまめ | しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ コーン | 618 | 23.4 | 15.2 |
| 22 | か | コッペパン | | にこみうどん だいこんサラダ マーシャルピーンズ | パン うどん ごま チョコレート | ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく あげ だしこんぶ ハム | たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ だいこん きゅうり | 666 | 23.7 | 27.7 |
| 23 | すい | わかめごはん | | かきたまじる おかかあえ | こめ でんぶん | わかめ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ だしこんぶ | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ | 464 | 17.0 | 11.4 |
| 24 | もく | 献立コンク ール 入賞メニュー | | ひのくにパン はるさめスープ さつまいもとれんこんのおまからいため | パン はるさめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも | ぎゅうにゅう とりにく | にんじん はくさい たけのこ しいたけ れんこん | 640 | 19.7 | 14.4 |
| 25 | きん | むぎごはん | | みそじる さかなのしおやき そくせきづけ | こめ むぎ | ぎゅうにゅう あげ とうふ サケ | はくさい にんじん ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ | 577 | 27.5 | 12.1 |
| 28 | げつ | 献立コンク ール 入賞メニュー | | むぎごはん すましじる すいでんごぼうとえこめぎょう のかれーふうみさんびら | こめ むぎ こんにゃく さとう ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう さつまあげ えこめぎゅう | にんじん ごぼう いんげん | 522 | 14.9 | 10.5 |
| 29 | か | まるパン | | クイッテオスープ コロッケ キャベツあえ | パン ピーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく きくらげ | にんじん もやし たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり | 571 | 21.0 | 20.4 |
| 30 | すい | 菊池市姉妹友 好都市献立 (宮崎県) | | むぎごはん すましじる さばゆずみそに きりほしだいこんのあえもの | こめ むぎ さとう | ぎゅうにゅう とうふ だしこんぶ さば | にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり | 644 | 23.3 | 19.7 |
| 31 | もく | ソフトフランスパン | | ふゆやさいのシチュー ツナサラダ | パン さといも あぶら バター こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | にんじん たまねぎ かぶ コーン はくさい キャベツ きゅうり | 577 | 22.3 | 22.4 |