

2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	こんだて	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(g)	しぼう (g)
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	きん	セルフおにぎり		のっぺいじる だいこんサラダ せつぶんまめ	こめ こんにやく さといも いりごま でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ だいず	うめほしにんじん だいこん ささがきごぼう	628	21.0	21.5
4	げつ	姉妹友好都市メニュー(中国)		むぎごはん マーボーとうふ もやしのナムル	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし たけのこ	661	26.0	18.7
5	か	ココアパン		はくさいスープ キャベツとりんこのサラダ	ココアパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム	はくさい たまねぎ りんご にんじん しいたけ キャベツ	490	16.4	15.6
6	すい	ひじきごはん		とうふとたまねぎのみそしる やさしいあえ	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく あげ とうふ ぎゅうにゅう いりこ	ひじき にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	554	20.0	15.8
7	もく	セルフドッグ		スーミータン	コッペパン でんぶん ごまあぶら	ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう たまご	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	601	23.9	26.1
8	きん	むぎごはん		だいずのごもくに ごまあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん はくさい	653	23.7	15.7
12	か	こめこパン		カレーうどん わふうサラダ	こめこパン うどん あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あげかつお ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ こんぶ キャベツ	637	24.8	23.1
13	すい	姉妹友好都市メニュー(韓国)		ビビンバ 中華スープ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ	にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう	617	21.1	24.1
14	もく	しょくパン		はくさいのクリームに あんにんフルーツ	しょくパン じゃがいも バター さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	はくさい たまねぎ もも にんじん みかん パイン	576	20.8	23.2
15	きん	むぎごはん		おでん きりほしだいこんあえ	こめ むぎ さといも こんにやく ごま さとう ねりごま	ぎゅうにゅう とりにく うすらのたまご ちくわ	にんじん だいこん キャベツ	639	22.7	16.7
18	げつ	ふるさとくまさんデー(阿蘇)		たかなめし だんごじる ゆかりあえ	こめ むぎ ごま あぶら さといも こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく あげ	しいたけ はくさい ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ ゆかり	576	20.5	14.2
19	か	しょくパン		スパゲティナポリタン ツナサラダ	パン さとう スパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ハム ツナ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン マッシュルーム ホールトマト にんにく キャベツ	694	26.8	21.7
20	すい	むぎごはん		はくさいとあつあげのもの いわしうめにも もやしのあえもの	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いわし	はくさい たまねぎ もやし にんじん しいたけ しょうが	682	30.2	20.7
21	もく	ミルクパン		コーンポタージュ ポパイサラダ	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ	604	22.0	22.0
22	きん	むぎごはん		チキンカレー コーンサラダ	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	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく しょうが キャベツ	709	20.9	20.4
25	げつ	むぎごはん		ぶたじる やさしいあえもの	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが だいこん ねぎ にんじん ごぼう しいたけ もやし	560	18.7	12.3
26	か	こくとうパン		ポトフ だいずといりこのかおりあえ	こくとうパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず いりこ	にんじん キャベツ たまねぎ	498	22.6	14.8
27	すい	むぎごはん		すましじる ごもくきんぴら	こめ むぎ こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ	にんじん ねぎ ごぼう いんげん	552	18.1	11.5
28	もく	にんじんパン		ちゃんぽん フルーツヨーグルト	にんじんパン さとう ちゃんぽん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ヨーグルト なまクリーム	キャベツ もやしにんじん ねぎ きくらげ にんにく しょうが みかん もも パイン	644	23.5	18.6