



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	からだのちょうしをととのえる			
3	げつ	たかなかみかみごはん		はくさいのあます だんごじる オレンジ	こめ むぎ ごま あぶら さとう さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう だいす ちりめん とりにく ちくわ あげ いりこ こんぶ	はくさい にんじん たかなづけ だいこん ごぼう こまつな しいたけ オレンジ	615	23.9	404
4	か	セルフチーズバーガー		まるパン ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ スライスチーズ	まるパン さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	627	27.1	375
5	すい	ごはん		キムチチゲ わかめとツナのサラダ	こめ もち さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えびボール とうふ ツナ	キムチ ねぎ しめじ はくさい にんじん わかめ もやし キャベツ	608	24.2	333
6	もく	しょくパン (りんごジャム)		きりぼしだいこんのちゅうかあえ ごもくうどん	しょくパン さとう ごまあぶら ごま うどんめん ジャム	ぎゅうにゅう だいす あげ とりにく かまぼこ かつおぶし	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ こんぶ	631	24.8	362
7	きん	むぎごはん		さといものそぼろに ゆずのかおりあえ なっとう	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう なっとう とりにく だいす さつまあげ あつあげ	もやし きゅうり にんじん だいこん しいたけ いんげん	606	26.5	368
10	げつ	むぎごはん		ヤーコンキンぴら みずたき りんご	こめ むぎ ヤーコン ごま つきこんにゃく さとう あぶら マロニー	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく つみれ とうふ	にんじん きわかめ はくさい ねぎ えのきたけ こんぶ りんご	607	21.0	331
11	か	米粉パン		じゃこまめサラダ コーンポタージュ	こめパン さとう ごまあぶら バター あぶら	ぎゅうにゅう だいす ちりめん とりにく ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ コーン	621	25.1	426
12	すい	きくちさんデー 「にんじん」 		にんじんごはん ししゃもフライ ごますあえ とうふとわかめのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ ししゃもフライ いりこ こんぶ わかめ	にんじん えだまめ キャベツ もやし ねぎ だいこん	611	25.5	469
13	もく	ココアシュガーパン		あまなつサラダ とりだんごスープ かたぬきチーズ	ココアパン さとう バター あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう つくね チーズ	なつみかん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	637	23.5	432
14	きん	姉妹・友好都市 いわてけん「とおのし」 		むぎごはん さばのみぞれに はくさいとりんごのサラダ ひつつみ	こめ むぎ カシューナッツ さとう あぶら すいとん	ぎゅうにゅう ハム とりにく いわし かつおぶし こんぶ	はくさいりんご きゅうり ねぎ コーン にんじん ごぼう しめじ だいこん しいたけ	612	24.6	379
17	げつ	ふりかえきゅうじつ (16日 じんけんフェスティバル)								
18	か	ミルクパン		にんじんサラダ タイピーエン	ミルクパン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ イカ えび かまぼこ うすらたまご	にんじん きゅうり たまねぎ コーン はくさい だけのこ きくらげ	611	27.1	340
19	すい	ふるさとくまさんデー 「うき」 		びりんめし れんこんサラダ しらたまじる	こめ むぎ ごま さとう あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにく かまぼこ かつおぶし わかめ こんぶ	ごぼう にんじん しいたけ きゅうり チンゲンサイ れんこん えのきたけ	620	25.4	394
20	もく	こくとうパン		かほちゃフライ きりぼしだいこんのゆずふうみサラダ ほうれんそうのミルクスープ	こくとうパン あぶら オリーブゆ じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう かまぼこ ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう クリーム	かほちゃフライ だいこん きゅうり ゆず にんにく はくさい ほうれんそう にんじん しめじ	688	22.8	370
21	きん	オムライス 		やさいのスープに セレクトケーキ 	こめ むぎ あぶら じゃがいも ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ キャベツ えだまめ	666	24.4	299
25	か	コッペパン		チリコンカン コーンたまごスープ デザート	コッペパン さとう あぶら じゃがいも でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ ビーマン トマト コーン にんじん しめじ パセリ	613	25.3	332