

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	ちやくやくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	きん	むぎごはん		小さい梅の香あげ だいのりんかけ けんちんじる 	こめ むぎ あぶら さとう くろさとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう いりだいす いわし とうふ かつお節	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	609	23.7	354
4	げつ	ごはん		カレーマーボーどうふ  もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり	627	27.1	411
5	か	まるパン		ぎゅうにくコロッケ コールスローサラダ はるさめコーンスープ	まるパン コロッケ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ ちんげんさい	636	22.2	318
6	すい	午前中授業のため、給食はありません。								
7	もく	ココアパン		にんじんサラダ タイビーエン	ココアパン 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 いか えび かまぼこ ずらたまご	にんじん きゅうり たまねぎ コーン はくさい たけのこ きくらげ	601	27.7	306
8	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 ふりかけ	こめ じゃがいも さとう つきこんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かつまあげ わかめ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	616	20.5	298
12	か	コッペパン		しろみざかなフライ やさしいサラダ はくさいスープ	コッペパン あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみざかなフライ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	658	22.3	307
13	すい	ごはん		キムチチゲ カリカリきゅうり のり	こめ もち ごま 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 のり	キムチ ねぎ しめじ はくさい にんじん きゅうり しょうが	617	22.6	316
14	もく	こくとうパン		しゅうまい きりぼしだいこんのちゅうかあえ スーミータン	こくとうパン さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう だいす ハム しゅうまい たまご	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ コーン パセリ	615	23.4	343
15	きん	むぎごはん		きびなごカリカリフライ ごますあえ はくさいとだいこんのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ きびなご だしりこ	キャベツ もやし はくさい ねぎ にんじん だいこん えのき	621	22.2	391
18	げつ	ふるさとくまさんデー 「阿蘇(あそ)地区」 		たかなかみかみごはん はくさいとりんこのサラダ だんごじる	こめ むぎ ごま あぶら ビーナッツ さとう さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう だいす しらすほし ハム とりにく ちくわ あげ だしりこ	たかなづけ はくさい りんご きゅうり コーン にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ	643	25.2	386
19	か	しょくパン		ごもくうどん ひじきとマヨネーズのサラダ りんごジャム	しょくパン うどんめん さとう ごま りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ かつおぶし こんぶ ツナ ひじき	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	602	23.8	348
20	すい	ごはん		チキンカレー ごまじゃこサラダ ふくじんづけ	こめ 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 とりにく チーズ ちりめん 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 ふくじんづけ	666	22.8	341
21	もく	ミルクパン		にくまん ワンタンスープ じゃこまめサラダ	ミルクパン ちゅうかまん ワンタン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす しらす	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし キャベツ きゅうり	605	24.7	420
22	きん	きくちさんデー 「だいこん」 		ごはん かほちゃコロッケ だいこんサラダ さといものみそしる	こめ あぶら さとう ビーナッツ さといも	ぎゅうにゅう ハム とうふ あげ だしりこ	かほちゃ ねぎ だいこん きゅうり にんじん コーン	633	21.0	346
25	げつ	姉妹友好都市さずなデー 「韓国・中国」 		ごはん マーボーどうふ もやしのナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ しらすほし ぶたにく だいす	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし いら	614	23.7	388
26	か	ひのくにパン		クリームシチュー グリーンサラダ	ひのくにパン じゃがいも パター こむぎこ 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	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	601	24.9	362
27	すい	ごはん		旭志牛のすきやき からいもサラダ  でこぼん	こめ しらす さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ハム	はくさい にんじん ねぎ コーン えのき きゅうり でこぼん	696	28.4	351
28	もく	食パン		スパゲッティミートソース ピーンスサラダ いちごジャム	しょくパン あぶら さとう スパゲッティめん いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ミックスピーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト コーン ブロッコリー キャベツ だいこん	681	27.2	345