

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
1	金	麦ごはん		魚の香味ソース おかかあえ 白菜と大根のみそ汁	こめむぎ でんぷん あぶら こむぎこ さとう さといも	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ いりこ	ねぎ もやし こまつな にんじん はくさい だいこん えのきたけ 	766	29.9	348
4	月	旭志小新米ごはん 		キムチチゲ ひじきとツナの彩りナムル	こめむぎもち 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 ツナ ひじき	キムチ ねぎ しめじ はくさい にんじん もやし きゅうり コーン 	743	30.3	377
5	火	セルフエッグサンド		菊池野菜のポトフ ヨーグルト	コッペパン ジャがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ヨーグルト	きゅうり にんじん たまねぎ コーン にんにく かぶ キャベツ しいたけ パセリ 	837	30.2	455
6	水	麦ごはん		チキンカレー 海藻サラダ 福神漬け 旭志小のさつまいも で作りました。 	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ かいそうミックス	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり ぶくじんづけ 	780	23.3	331
7	木	玄米パン		八宝菜 キャメルポテト ミニトマト 	げんまいパン ごまあぶら でんぷん あぶら さつまいも パター グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ うずらたまご	にんじん はくさい たまねぎ えんどう だけのこ しいたけ トマト 	772	33.0	357
8	金	高菜めし		白菜の甘酢 団子汁 みかん	ごま ごまあぶら こめ さとう さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう だいたす ちりめん とりにく ちくわあげ いりこ	たかなづけ はくさい にんじん こんぶ だいこん ごぼう こまつな しいたけ みかん 	753	29.5	502
11	月	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 ゆずの香りあえ 納豆 	こめむぎ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいたす さつまあげ あつあげ なっとう	だいこん にんじん しいたけ いんげん もやし きゅうり こんにゃく 	766	31.5	417
12	火	レーズンパン		きのこスバゲティ にんじんサラダ ココアビーンズ 	レーズンパン スバゲティめん バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ツナ いりだいたす	えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり コーン 	865	34.8	380
13	水	麦ごはん		きびなごの香り揚げ 切干大根のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	こめむぎ でんぷん あぶら こむぎこ さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう きびなご ツナ とうふ あぶらあげ いりこ わかめ	ねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん 	781	35.1	489
14	木	米粉パン		冬野菜のシチュー じゃこ豆サラダ	こめこパン ジャがいも パター あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろういんげんまめ チーズ いんげん だいたす ちりめん	たまねぎ にんじん かぶ しめじ はくさい コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり 	753	31.6	507
15	金	あじめぐり 「かながわけん」 		梅じゃこごはん 豚肉のみそいため 昆布あえ けんちん汁	こめむぎ ごま さとう あぶら でんぷん こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ちりめん ちくわ ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ	ゆかり たまねぎ しょうが ねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ 	828	35.0	416
18	月	ごはん		手作りハンバーグ 粉ふきいも 春雨コーンスープ	こめ きょうかまい じゃがいも はるさめ パンこ さとう パター	ぎゅうにゅう 牛肉 豚肉 卵 豆乳	たまねぎ ホールトマトのカット コーン にんじん しいたけ チンゲンサイ 	811	28.9	288
19	火	ココアシュガーパン		甘夏サラダ  親子うどん	しょくパン さとう あぶら うどんめん ジャム	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく あぶらあげ かつおぶし	キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつみかん にんじん こまつな しいたけ ねぎ こんぶ 	778	29.7	401
20	水	ふるさとくまさんデー 「ヤーコン」 		水炊き ヤーコンきんぴら りんご	こめむぎ マロニー ヤーコン ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく つみれ とうふ さつまあげ	はくさい にんじん ねぎ こんぶ えのきたけ くきわかめ りんご つきこんにゃく 	782	26.3	364
21	木	食パン (いちごジャム) 		からいもサラダ  ミネストローネ	ココアパン さとう パター さつまいも ジャがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ	きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ にんにく 	838	24.2	337
22	金	オムライス		野菜のスープ煮 セレクトケーキ (ホワイト・チョコ・チーズ) 	こめ きょうかまい あぶら ジャがいも さとう こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウィンナー	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ しめじ えだまめ 	824	29.6	314
25	月	ハッスル丼		わかめスープ 手作りコーヒーゼリー	こめむぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく きゅうにゅう かまぼこ クリーム	たまねぎ ねぎ しらたき しょうが わかめ えのきたけ にんじん ゼリー(コーヒー) 	753	26.4	312