

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	木	かぼちゃパン		きのこシチュー 白菜とりこのサラダ	かぼちゃパン ジャがいも バター こむぎこ さとう カシューナッツ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム ニューチャウダー クリーム	たまねぎ しめじ えのきたけ えりんぎ はくさい えだまめ りんご きゅうり コーン 	770	27.6	371
2	金	セルフ恵方巻き		卵やき・カニかま・のり ツナマヨサラダ はんぺん汁 節分豆	こめ むぎ さとう	たまごやき かまぼこ とうふ せつぶんまめ ぎゅうにゅう かつお節 ツナ はんぺん のり	キャベツ にんじん わかめ きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ こんぶ 	742	29.8	360
5	月	麦ごはん		もやしナムル カレー麻婆豆腐	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう しらす とうふ ぶたにく	もやしにら にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく 	790	30.9	460
6	火	玄米パン		ごまネーズサラダ キムチ鍋うどん	げんまいパン ごま ねりごま さとう うどんめん	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	だいこん キャベツ にんじん きゅうり もやしにら しめじ キムチ はくさい 	708	30.5	408
7	水	セルフおにぎり		大豆の五目煮 春雨の酢のもの のり・莖わかめの佃煮	こめ むぎ ジャがいも あぶら こんにゃく さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいす あつあげ さつまあげ のり くきわかめ	ごぼう にんじん きゅうり もやし コーン 	829	28.6	385
8	木	揚げパン		タイビーエン にんじんサラダ	コッペパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく イカ えび かまぼこ ずらたまご ツナ	たまねぎ にんじん はくさい だけのこ きくらげ きゅうり コーン 	811	37.2	355
9	金	ピビンバ		ピビンバ(肉・ナムル) わかめスープ	こめ きょうかまい さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく たまご とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし こんぶ	しいたけ ぜんまい もやし ねぎ こまつな わかめ たまねぎ えのき にんじん 	720	31.2	331
13	火	チョコナッツトースト		からいもサラダ クイッティオスープ	しょくパン バター さとう アーモンド さつまいも クイッティオめん	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	きゅうり コーン きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし 	863	24.9	345
14	水	ひじきごはん		信田煮 ごま酢あえ 大根とえのきのみそ汁	こめ きょうかまい さとう ごま あぶら	あげ こうやどうふ ぎゅうにゅう ひじき にくのだ いりこ	にんじん だいこん ねぎ えだまめ キャベツ もやし にんじん たまねぎ 	753	30.2	569
15	木	セルフフィッシュバーガー		白身魚フライ・タルタルソース コールスローサラダ 白菜スープ	まるパン あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン 	730	27.0	344
16	金	麦ごはん		チキンカレー 海藻サラダ 福神漬	こめ むぎ ジャがいも 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 	791	23.6	333
19	月	ふるさとくまさんデー 「はくさい」		いわしのカリカリフライ 白菜の昆布あえ お姫さん団子汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく いわしフライ	ほうれんそう はくさい にんじん こんぶ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ 	825	26.0	355
20	火	ひのくにパン		コーンポタージュ さきいかとごぼうのサラダ	ひのくにパン バター あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ さきいか	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ごぼう こまつな きゅうり 	810	33.5	433
21	水	麦ごはん		回鍋肉 春雨と豆腐の中華スープ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ 	792	30.5	340
22	木	食パン		五目うどん ごまじゅこサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン うどんめん あぶら ねりごま さとう ごまあぶら マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ かつお節 ちりめん ツナ こんぶ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ きゅうり 	770	31.4	447
23	金	えこめ牛丼		真だくさんみそ汁 くだもの	こめ むぎ しらす たき ごまあぶら さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう きゅうにく かつお節 あつあげ いりこ	けずりごぼう ねぎ えのきたけ しょうが だいこん にんじん ごぼう みかん 	817	29.6	370
26	月	三色丼		(肉・卵・きざみのり) のっぺい汁	こめ さとう あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにく ぶたにく たまご ちりめん きゅうにゅう のり とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう しいたけ 	827	35.9	334
27	火	パイパン		スープスパゲッティ ポテ豆サラダ	パイパン バター あぶら スパゲッティめん こむぎこ ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム しろいんげんまめ チーズ ミックスピーンズ ヨーグルト	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり 	857	30.1	399
28	水	あじめぐり 「青森県」		麦ごはん いかに天ぷら たらのごあえ 八戸せんべい汁	こめ むぎ あぶら しらす たき さとう かやきせんべい	ぎゅうにゅう いか天 あげ たら かりにく いりこ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい しめじ 	855	30.6	405