

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうじゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	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			
8	げつ			始業式のため、給食はありません						
9	か			入学式のため、給食はありません						
10	すい	ごはん		カレーマーボー豆腐 もやしのナムル ミニトマト	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうじゅう とうふ ちりめん ぶたにく	にんじん ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく にら トマト	619	25.1	408
11	もく	コッパン (カット)		しろみざかなフライ やさいサラダ タルタルソース はるさめコーンスープ	コッパン あぶら はるさめ タルタルソース	ぎゅうじゅう ホキフライ	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	642	21.5	313
12	きん			えんそくのため、おべんとうです						
15	げつ	わかめごはん		かぼちゃフライ ごますあえ とうふとわかめのみそしる ムース	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうじゅう とうふ あげ だしりこ わかめ	キャベツ もやし ねぎ かぼちゃ にんじん たまねぎ	645	20.5	374
16	か	ミルクパン		タイピーエン にんじんサラダ 一食いりこ	ミルクパン はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうじゅう ぶたにく いりこ いか えび きくらげ かまぼこ うすら卵 ツナ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きゅうり コーン	608	30.0	364
17	すい	ごはん		ビーフカレー キャベツとりんごのサラダ ふくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら ピーナッツ さとう	ぎゅうじゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ	691	22.1	295
18	もく	こめコパン		スパゲティミートソース じゃこめサラダ いちご	こめコパン あぶら さとう スパゲッティめん ごまあぶら	ぎゅうじゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいす しらす	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり いちご	650	28.9	397
19	きん	きくちさんデー 「すいでんごぼう」		むぎごはん あつやきたまご きんぴらごぼう おやさいのつみれじる	こめ むぎ つきこんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうじゅう さつまあげ たまご つみれ とうふ くきわかめ だしかつお だしこんぶ	ごぼう にんじん ねぎ わかめ たまねぎ えのきたけ	617	23.6	327
22	げつ	むぎごはん		いわしのトマトに きりぼしだいこんのごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	こめ むぎ さとう ごま ねりごま じゃがいも	ぎゅうじゅう あげ いわし ツナ だしりこ	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	645	26.9	448
23	か	しょくパン		えびてんうどん わかめとツナのサラダ いちごジャム	しょくパン あぶら うどんめん ごま さとう いちごジャム	ぎゅうじゅう とりにつく あげ かまぼこ ツナ わかめ えび だしかつお だしこんぶ	にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ	625	26.2	341
24	すい	むぎごはん		新じゃがいものうまに かみかみサラダ こんぶのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうじゅう とりにつく だいす あつあげ さきいか こんぶ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし きゅうり	618	25.7	366
25	もく	コッパン (カット)		チリコンカン てづくりみかんゼリー やさいスープに	コッパン さとう あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうじゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく ウィンナー	たまねぎ ピーマン トマト みかん コーン にんじん しめじ キャベツ えだまめ	628	25.2	321
26	きん	ふるさとくまさんデー 「かもと」		たけのごはん しおさけ さいかなます すいとんじる	こめ さとう あぶら ごま さとも すいとんめん	ぎゅうじゅう とりにつく あげ さけ だしりこ	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ きゅうり だいこん りんご みかん ごぼう ねぎ	698	32.6	410

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。



日	曜	主食	牛乳	おかず	黄色	赤	緑	エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム
					熱ゆ力になる	血や肉や骨をつくる	体の調子をととのえる			
8	月	豚キムチ丼		わかめスープ ネーブル	こめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ だしかつお だしこんぶ	キムチ にんじん なす もやし ごぼう いら わかめ たまねぎ えのき ねぎ ネーブル	763	26.6	347
9	火	セルフドッグ		(ウインナー・ケチャップ&マスタード) ベーコンと野菜のスープ ヨーグルト	コッペパン さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ	751	29.1	403
10	水	ごはん		カレー麻婆豆腐 もやしのナムル ミニトマト	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく	にんじん ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく いら トマト	835	31.5	470
11	木	コッペパン (カット)		白身魚フライ 野菜サラダ タルタルソース 春雨コーンスープ	コッペパン あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ホキフライ	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	791	25.9	342
12	金	麦ごはん		さばのみそ煮 もやしのおかかあえ かきたま汁	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ かまぼこ だしかつお だしこんぶ	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ	780	35.9	354
15	月	わかめごはん		かぼちゃフライ ごま酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ だしりりこ わかめ	キャベツ もやし ねぎ かぼちゃ にんじん たまねぎ	794	24.7	433
16	火	ミルクパン		タイビーエン にんじんサラダ 一食いりこ	ミルクパン はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ いか えび きくらげ かまぼこ うすら卵 ツナ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きゅうり コーン	793	39.4	421
17	水	ごはん		ビーフカレー キャベツとりんごのサラダ 福神漬	こめ ジャがいも あぶら ピーナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ	886	26.6	315
18	木	米粉パン		スパゲティミートソース じゃこ豆サラダ いちご	こめコパン あぶら さとう スパゲティめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいす しらす	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり いちご	793	35.2	453
19	金	きくちさんデー 「水田ごぼう」		麦ごはん 厚焼き卵 きんぴらごぼう お野菜のつみれ汁	こめ むぎ つきこんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ つみれ とうふ くきわかめ だしかつお だしこんぶ	ごぼう にんじん ねぎ わかめ たまねぎ えのきたけ	781	27.6	353
22	月	麦ごはん		いわしのトマト煮 切干し大根のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	こめ むぎ さとう ごま ねりごま ジャがいも	ぎゅうにゅう あげ いわし ツナ だしりりこ	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	785	30.2	480
23	火	食パン		えび天うどん わかめとツナのサラダ いちごジャム	しょくパン あぶら うどんめん ごま さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにつく あげ かまぼこ ツナ わかめ えび だしかつお だしこんぶ	にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ	789	30.8	365
24	水	麦ごはん		新じゃがいものうまに かみかみサラダ 昆布の佃煮	こめ むぎ ジャがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにつく だいす あつあげ さきいか こんぶ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし きゅうり	797	31.4	409
25	木	コッペパン (カット)		チリコンカン 手作りみかんゼリー 野菜スープ煮	コッペパン さとう あぶら ジャがいも ゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく ウインナー	たまねぎ ピーマン トマト みかん コーン にんじん しめじ キャベツ えだまめ	789	31.2	350
26	金	ふるさとくまさんデー 「鹿本」		たけのこごはん 塩鮭 菜果なます すいとん汁	こめ さとう あぶら ごま さともい すいとんめん	ぎゅうにゅう とりにつく あげ さけ だしりりこ	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ きゅうり だいこん りんご みかん ごぼう ねぎ	874	36.0	470

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。