

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	たんぱく質	カルシウム
					ねつやちからになる	ちやくにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
1	げつ	わかめごはん		ししゃもフライ ごますあえ とうふのすましじる	こめ きょうかまい あぶら ごま さとう	ぎゅうにく とうふ ししゃも だしかつお わかめ こんぶ	キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ えのき	608	23.7	406
2	か	しょくパン		ごもくうどん ツナマヨサラダ いちごジャム	しょくパン さとう いちごジャム うどんめん	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ かつおぶし ツナ こんぶ	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	563	21.7	311
3	すい	むぎごはん		かぼちゃフライ かみかみサラダ なすのみそじる	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さきいか いりこ	かぼちゃ もやし なす きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	663	21.7	339
4	もく	コッペパン		チリコンカン はるさめコーンスープ ネーブル	コッペパン さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ ピーマン トマト コーン にんじん しいたけ チンゲンサイ みかん	618	25.2	346
5	きん	むぎごはん		いわしのみぞれに きゅうりとわかめのすのもの うおそうめん汁 たなばたゼリー	こめ むぎ ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん だしかつお いわし わかめ	えのきたけ にんじん たまねぎ オクラ ねぎ きゅうり キャベツ	601	25.7	414
8	げつ	むぎごはん		ちゃーちゃんどうふ もやしのナムル ミニトマト	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ なら もやし トマト	610	23.9	425
9	か	ミルクパン		さけチーズフライ ひじきとえだまめのサラダ コーンたまごスープ	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゅう ハム だいず さけチーズフライ たまご チーズ ひじき	にんじん コーン えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ パセリ	623	27.6	365
10	すい	ごはん		なつやさいのカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ わかめ かいそうミックス	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト なす ピーマン りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ	657	20.0	317
11	もく	セルフドッグ		ウインナー・ケチャップ コールスローサラダ クイッティオスープ	コッペパン さとう クイッティオめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー きくらげ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ もやし	604	22.9	313
12	きん	きくちさんデー 「きゅうり」		むぎごはん さかなとたかなのいためもの カリカリきゅうり みそじる	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あげ だしりりこ わかめ	にんじん たかなづけ きゅうり しょうが だいこん ねぎ えのきたけ	645	28.4	413
16	か	しょくパン		バリバリやきそば わかめとツナのサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン マーシャルピーンズ あぶら ごま ちゃーめん でんぶ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ ツナ わかめ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんじん ピーマン しいたけ	685	26.9	392
17	すい	ふるさとくまさんデー 「やっしろう」		むぎごはん ちくわのいそべあげ トマトときゅうりのさっぱりあえ じゃがいもとたまねぎのみそじる	こめ むぎ でんぶ あぶら こむぎこ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あげ いりこ わかめ	あおのり トマト キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	644	23.2	337
18	もく	ココアパン		ほうれんそうオムレツ イタリアンサラダ やさいのスープに	ミルクパン じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ミックスピーンズ ウインナー	レタス きゅうり ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	624	25.5	367
19	きん	ぶたキムチどん		わかめスープ アセロラゼリー	こめ きょうかまい ごま あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ	キムチ にんじん なす もやし ごぼう なら たまねぎ えのき ねぎ	612	22.5	317

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	月	わかめごはん		ししゃもフライ ごま酢あえ 豆腐のすまし汁	こめ きょうかまい あぶら ごま さとう	ぎゅうにく とうふ ししゃも だしかつお わかめ こんぶ	キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ えのき	752	27.2	449
2	火	食パン		五目うどん ツナマヨサラダ いちごジャム	しょくパン さとう いちごジャム うどんめん	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ かつおぶし ツナ こんぶ	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	737	26.4	329
3	水	麦ごはん		かぼちゃフライ かみかみサラダ なすのみそ汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さきいか いりこ	かぼちゃ もやし なす きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ	782	25.1	369
4	木	コッペパン		チリコンカン 春雨コーンスープ ネーブル	コッペパン さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう だいず 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 しいたけ チンゲンサイ みかん	746	31.2	380
5	金	麦ごはん		いわしのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢のもの 魚そうめん汁 セタゼリー	こめ むぎ ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん だしかつお いわし わかめ	えのきだけ にんじん たまねぎ オクラ ねぎ きゅうり キャベツ	751	29.7	444
8	月	麦ごはん		家常豆腐 もやしのナムル ミニトマト	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ねぎ いら もやし トマト	744	29.1	480
9	火	ミルクパン		鮭チーズフライ ひじきと枝豆のサラダ コーン卵スープ	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ハム だいず さけチーズフライ たまご チーズ ひじき	にんじん コーン えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ パセリ	733	32.8	396
10	水	ごはん		夏野菜のカレー 海藻サラダ 福神漬	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ わかめ かいそうミックス	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト なす ビーマン りんご キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	809	23.7	342
11	木	セルフドッグ		ウィンナー・ケチャップ コールスローサラダ クイッティオスープ	コッペパン さとう クイッティオめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー きくらげ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ もやし	769	28.7	346
12	金	きくちさんデー 「きゅうり」	 	麦ごはん 魚と高菜のいためもの カリカリきゅうり みそ汁	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あげ だしりりこ わかめ	にんじん たかなづけ きゅうり しょうが だいこん ねぎ えのきだけ	816	35.1	472
16	火	食パン		パリパリやきそば わかめとツナのサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン マーシャルピーンズ あぶら ごま ちゃーめん でんぶん さとう	ぎゅうにゅう 豚肉 いか えび かまぼこ ツナ わかめ	たまねぎ キャベツ もやし だけのこ にんじん ビーマン しいたけ	879	33.8	426
17	水	ふるさとくまさんデー 「八代地区」	 	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ トマトときゅうりのさっぱりあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎご ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あげ いりこ わかめ	あおのり トマト キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ	820	28.0	372
18	木	ココアパン		ほうれんそうオムレツ イタリアンサラダ 野菜のスープ煮	ミルクパン じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ミックスピーンズ ウィンナー	レタス きゅうり ビーマン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	795	31.1	420
19	金	豚キムチ丼		わかめスープ アセロラゼリー	こめ きょうかまい ごま あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ	キムチ にんじん なす もやし ごぼう いら たまねぎ えのき ねぎ	725	26.2	345