



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	体の調子をととのえる			
3	月	高菜かみかみごはん		白菜の甘酢 団子汁	こめ むぎ ごま あぶら さとう さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず ちりめん とりにく ちくわ あげ いりこ こんぶ	はくさい にんじん たかなづけ だいこん ごぼう こまつな しいたけ	789	29.5	458
4	火	セルフチーズバーガー		まるパン ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ スライスチーズ	まるパン さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	788	32.9	404
5	水	ごはん		キムチチゲ わかめとツナのサラダ	こめ もち 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	キムチ ねぎ しめじ はくさい にんじん わかめ もやし キャベツ	768	29.6	365
6	木	食パン (りんごジャム)		切干し大根の中華あえ 五目うどん	しょくパン さとう ごまあぶら ごま うどんめん ジャム	ぎゅうにゅう だいず あげ とりにく かまぼこ かつおぶし	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ こんぶ	789	31.0	408
7	金	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 ゆずのかおりあえ 納豆	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう なつとう とりにく だいず さつまあげ あつあげ	もやし きゅうり にんじん だいこん しいたけ いんげん	766	31.5	400
10	月	麦ごはん		ヤーコンキンピラ 水炊き りんご	こめ むぎ ヤーコン ごま つきこんにゃく さとう あぶら りんご	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく つみれ とうふ マロニー	にんじん きわかめ はくさい ねぎ えのきたけ こんぶ りんご	772	26.3	364
11	火	ココアシュガーパン		じゃこ豆サラダ コーンポタージュ	ココアパン さとう ごまあぶら バター あぶら	ぎゅうにゅう だいず ちりめん とりにく ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ コーン	804	31.2	491
12	水	きくちさんデー 「にんじん」 		にんじんごはん ししゃもフライ ごま酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ ししゃもフライ いりこ こんぶ わかめ	にんじん えだまめ キャベツ もやし ねぎ だいこん	777	28.6	499
13	木	米粉パン		甘夏サラダ 鶏だんごスープ 型抜きチーズ	こめこパン さとう バター あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう つくね チーズ	なつみかん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	757	26.6	457
14	金	姉妹・友好都市 岩手県「遠野市」 		麦ごはん さばのみぞれ煮 白菜とりんごのサラダ ひつつみ	こめ むぎ カシューナッツ さとう あぶら すいとん	ぎゅうにゅう ハム とりにく いわし かつおぶし こんぶ	はくさい りんご きゅうり ねぎ コーン にんじん ごぼう しめじ だいこん しいたけ	788	30.3	424
17	月	豚キムチ丼		わかめスープ みかん	こめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ かつおぶし	キムチ にんじん なす もやし ごぼう いら わかめ たまねぎ えのきたけ ねぎ こんぶ みかん	752	27.5	356
18	火	ミルクパン		にんじんサラダ タイビーエン	ミルクパン 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 イカ えび かまぼこ うすらたまご	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	756	36.5	397
19	水	ふるさとくまさんデー 「宇城」 		びりんめし れんこんサラダ 白玉汁	こめ むぎ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにく かまぼこ かつおぶし わかめ こんぶ	ごぼう にんじん しいたけ きゅうり チンゲンサイ れんこん えのきたけ	771	30.4	446
20	木	黒糖パン		かぼちゃフライ 切干し大根のゆず風味サラダ ほうれんそうのミルクスープ	こくとうパン あぶら オリーブゆ じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう かまぼこ ツナ ベーコン しろういげんまめ とうにゅう クリーム	かぼちゃフライ だいこん きゅうり ゆず にんにく はくさい ほうれんそう にんじん しめじ	839	27.8	417
21	金	オムライス 		野菜のスープ煮 セレクトケーキ 	こめ むぎ あぶら じゃがいも ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ キャベツ えだまめ	797	28.3	315