






日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱくしつ	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			
1	きん	麦ごはん		小いわし梅の香あげ 大豆のりんかけ けんちん汁	こめ むぎ あぶら さとう くろさとう こんやく さといも	ぎゅうにゅう いりだいす いわし とうふ かつお節	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	756	28.9	393
4	げつ	ごはん		カレー麻婆豆腐 もやしの中華あえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり	810	33.6	469
5	か	丸パン		牛肉コロッケ コールスローサラダ 春雨コーンスープ	まるパン コロッケ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	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	759	26.1	348
6	すい	午前中授業のため、給食はありません。								
7	もく	ココアパン		にんじんサラダ タイピーエン	ココアパン 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 いか えび かまぼこ ずらたまご	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	760	33.6	342
8	きん	麦ごはん		肉じゃが きゅうりとわかめの酢のもの ふりかけ	こめ じゃがいも さとう つきこんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす さつまあげ わかめ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	767	24.4	321
12	か	コッペパン		白身魚フライ 野菜サラダ 白菜スープ	コッペパン あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみぎかなフライ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	803	27.3	333
13	すい	ごはん		キムチチゲ カリカリきゅうり のり	こめ 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 のり	キムチ ねぎ しめじ はくさい にんじん きゅうり しょうが	760	27.1	344
14	もく	黒糖パン		しゅうまい 切干し大根の中華あえ スーミータン	こくとうパン さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう だいす ハム しゅうまい たまご	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ コーン パセリ	772	29.1	381
15	きん	麦ごはん		きびなごカリカリフライ ごま酢あえ 白菜と大根のみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ きびなご だしりこ	キャベツ もやし はくさい ねぎ にんじん だいこん えのき	756	27.1	439
18	げつ	ふるさとくまさんデー 「阿蘇(あそ)地区」		高菜かみかみごはん 白菜とりんごのサラダ 団子汁	こめ むぎ ごま あぶら ビーナッツ さとう さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう だいす ハム とりにく ちくわ あげ だしりこ	たかなづけ はくさい りんご きゅうり コーン にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ	794	31.2	436
19	か	食パン		五目うどん ひじきとマヨネーズのサラダ りんごジャム	しょくパン うどんめん さとう ごま りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ かつおぶし こんぶ ツナ ひじき	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	758	28.6	379
20	すい	ごはん		チキンカレー ごまじゃこサラダ 福神漬	こめ じゃがいも あぶら ごま ねりごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ちりめん ツナ	たまねぎ にんじん りんご もやし チンゲンサイ きゅうり ふくじんづけ	820	27.3	373
21	もく	ミルクパン(ミニ)		肉まん ワンタンスープ じゃこ豆サラダ	ミルクパン ちゅうかまん ワンタン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす しらす	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし キャベツ きゅうり	758	29.9	487
22	きん	きくちさんデー 「だいこん」		ごはん かぼちゃコロッケ 大根サラダ 里芋のみそ汁	こめ あぶら さとう ビーナッツ さといも	ぎゅうにゅう ハム とうふ あげ だしりこ	かぼちゃ ねぎ だいこん きゅうり にんじん コーン	779	24.6	444
25	げつ	むぎごはん		麻婆豆腐 もやしのナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ しらすほし ぶたにく だいす	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし いら	792	31.4	494
26	か	コッペパン		クリームシチュー グリーンサラダ	ひのくにパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり パイン	758	31.2	409
27	すい	ごはん		旭志牛のすきやき からいもサラダ でこぼん	こめ しらす さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ ハム	はくさい にんじん ねぎ コーン えのき きゅうり でこぼん	894	34.6	384
28	もく	食パン		スパゲッティミートソース ピーンスサラダ いちごジャム	しょくパン あぶら さとう スパゲッティめん いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ミックスピーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト コーン ブロッコリー キャベツ だいこん	860	34.2	386