



| ひ | よう | しゅしょく | ぎゆうにゆう | 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 | | | |
| 1 | きん | むぎごはん | | さといものそぼろに ごまネーズサラダ くきわかめのつくだに | こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら ごま ねりごま | ぎゆうにゆう とりにく だいす さつまあげ あつあげ ハム くきわかめ | だいこん いんげん にんじん キャベツ しいたけ きゅうり | 617 | 21.9 | 365 |
| 5 | か | しょくパン | | かぼちゃサラダ ごもくうどん りんごジャム | しょくパン うどんめん ジャム | 牛乳 ハム とりにく ちくわ あぶらあげ だしこんぶ | かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン しめじ にんじん しいたけ ほうれんそう | 678 | 24.2 | 317 |
| 6 | すい | 五色ごはん | | はくさいのあます ざぜんまめ かきたまじる | こめ きょうかまい ごま さとう くるざとう じゃがいも でんぶん | ぎゆうにゆう かまぼこ だいす とりにく たまご だしかつお だしこんぶ | はくさい ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ | 612 | 24.4 | 339 |
| 7 | もく | げんまいパン | | かみかみごぼう マカロニサラダ はくさいとだんごのスープ | げんまいパン でんぶん あぶら ごま さとう ビーナツ はるさめ マカロニ | ぎゆうにゆう ハム とりにく きくらげ | ごぼう にんじん きゅうり コーン はくさい たまねぎ チンゲンサイ | 602 | 22.4 | 369 |
| 8 | きん | むぎごはん | | ビーフカレー ごまじゃこサラダ てづくりゼリー | こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ねりごま ごまあぶら | ぎゆうにゆう チーズ ぎゆうにく ちりめん ツナ | たまねぎ にんじん りんご きゅうり もやし ちんげんさい | 688 | 24.6 | 338 |
| 11 | げつ | むぎごはん | | かぼちゃフライ ひじきとえだまめのサラダ おやさいのつみれじる | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら | ぎゆうにゆう ハム ひじき だいす つみれ とうふ だしかつお だしこんぶ | かぼちゃ ねぎ にんじん きゅうり えだまめ たまねぎ えのき | 671 | 23.1 | 317 |
| 12 | か | こめこパン | | クリームシチュー あまなつサラダ | こめこパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター | ぎゆうにゆう いんげん とりにく チーズ しろいんげんまめ | たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり あまなつみかん | 609 | 25.2 | 359 |
| 13 | すい | むぎごはん | | しおざけ ほうれんそうのごまあえ さといもとしめじのみそしる | こめ むぎ ごま さとう さといも | ぎゆうにゆう さけ とうふ あぶらあげ だしりこ | もやし しめじ ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ | 611 | 30.9 | 444 |
| 14 | もく | ココアパン | | さかなとたかなのいためもの ワントンスープ キャンディチーズ | ココアパン じゃがいも あぶら さとう ごま ワントン | ぎゆうにゆう ホキ ぶたにく チーズ きくらげ | にんじん たまねぎ たかなづつ チンゲンサイ もやし | 682 | 32.5 | 410 |
| 15 | きん | むぎごはん | | だいすのいそに ごますあえ てづくりふりかけ | こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら こんにやく | ぎゆうにゆう ちりめん とりにく あつあげ だいす あおのり くきわかめ | キャベツ もやし にんじん ごぼう いんげん しいたけ | 618 | 23.8 | 441 |
| 18 | げつ | きくちさんデー 「れんごん」 | | むぎごはん れんごんのしぐれに みそけんちん汁 みかん | こめ むぎ しらたき ごま さとう あぶら さといも こんにやく | ぎゆうにゆう とうふ ぎゆうにく だしりこ | れんごん にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ みかん | 605 | 21.4 | 406 |
| 19 | か | ミルクパン | | さけチーズフライ にんじんサラダ はるさめコンスープ | ミルクパン あぶら さとう はるさめ | ぎゆうにゆう さけチーズフライ ツナ | にんじん きゅうり たまねぎ コーン チンゲンサイ コーン しいたけ | 623 | 27.7 | 373 |
| 20 | すい | ごはん | | マーボーとうふ もやしのナムル パイン | こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら | ぎゆうにゆう とうふ ちりめん ぶたにく だいす | たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし いら パイン | 646 | 24.9 | 344 |
| 21 | もく | かぼちゃパン | | はっぽうさい キャラメルポテト ミニトマト | かぼちゃパン ごまあぶら でんぶん あぶら さつまいも バター グラニューとう | ぎゆうにゆう いか えび ぶたにく かまぼこ うすらたまご | にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きぬさや しいたけ トマト | 668 | 26.6 | 332 |
| 22 | きん | ひじきごはん | | きゅうりとわかめのすのもの さつまじる アーモンドカル | こめ きょうかまい さとう あぶら ごま こんにやく さつまいも アーモンドカル | ぎゆうにゆう あぶらあげ こやどうふ あつあげ ぶたにく だしりこ わかめ | にんじん えだまめ きりほしだいこん きゅうり キャベツ ねぎ ごぼう だいこん しょうが | 633 | 25.6 | 466 |
| 25 | げつ | むぎごはん | | チキンなんぼん ごぶつつけのあえもの とうふとわかめのみそしる | こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ | ぎゆうにゆう とうふ とりにく わかめ あぶらあげ だしりこ | キャベツ きゅうり ねぎ にんじん だいこん | 653 | 25.7 | 377 |
| 26 | か | しょくパン | | スープパググッチィ ハムとブロッコリーのサラダ いちごジャム | しょくパン バター あぶら さとう スパググッチィめん いちごジャム | ぎゆうにゆう とりにく しろいんげんまめ ハム チーズ | はくさい たまねぎ しめじ にんじん パセリ ブロッコリー | 692 | 26.1 | 360 |
| 27 | すい | ふるさとくまさんデー 「かみましき」 | | ぶんらくめし さばのみそに ゆずのかおりあえ いちょうぼじる | こめ もちきび あぶら さとう さといも | ぎゆうにゆう あぶらあげ さば とりにく だいす ちくわ だしかつお だしこんぶ | しいたけ さんさい ねぎ たけのこ にんじん ごぼう しょうが もやし きゅうり えだまめ だいこん | 631 | 32.9 | 307 |
| 28 | もく | パインパン | | しるみざかなフライ てづくりタルタルソース はくさいスープ | パインパン あぶら はるさめ | ぎゆうにゆう ベーコン しるみざかなフライ たまご | きゅうり らっきょう はくさい たまねぎ はくさい しいたけ ちんげんさい | 693 | 22.3 | 305 |
| 29 | きん | 3色丼 | | にくそぼろ・いりたまご・のり のっぺいじる | こめ さとう あぶら こんにやく さといも | ぎゆうにゆう ぎゆうにく ちりめん ぶたにく かまぼこ たまご とりにく とうふ あおのり | たまねぎ グリンピース あおのり にんじん ごぼう だいこん しいたけ | 673 | 29.3 | 310 |



| 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 |
|----|---|---------------------|----|-------------------------------------|--|---|--|-------|--------|-------|
| | | | | | 熱や力になる | 血や肉や骨になる | 体の調子をととのえる | | | |
| 1 | 金 | 麦ごはん | | 里芋のそぼろ煮 ごまネーズサラダ 茗わかめの佃煮 | こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま ねりごま | ぎゅうにゅう とりにく だいす さつまあげ あつあげ ハム くきわかめ | だいこん いんげん にんじん キャベツ しいたけ きゅうり | 795 | 27.0 | 411 |
| 5 | 火 | 食パン | | かぼちゃサラダ 五目うどん りんごジャム | しょくパン うどんめん ジャム | 牛乳 ハム とりにく ちくわ あぶらあげ だしかつお だしこんぶ | かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン しめじ にんじん しいたけ ほうれんそう | 853 | 29.8 | 346 |
| 6 | 水 | 五色ごはん | | 白菜の甘酢 ざぜん豆 かきたま汁 | こめ きょうかまい ごま さとう くらざとう じゃがいも でんぶ | ぎゅうにゅう かまぼこ だいす とりにく たまご だしかつお だしこんぶ | はくさい ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ | 769 | 29.8 | 384 |
| 7 | 木 | 玄米パン | | かみかみごぼう マカロニサラダ 白菜と肉団子のスープ | げんまいパン でんぶ あぶら ごま さとう ビーナツ はるさめ マカロニ | ぎゅうにゅう ハム とりにく きくらげ | ごぼう にんじん きゅうり コーン はくさい たまねぎ チンゲンサイ | 784 | 28.6 | 426 |
| 8 | 金 | 麦ごはん | | ビーフカレー ごまじゃこサラダ 手作りゼリー | こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ねりごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ちりめん ツナ | たまねぎ にんじん りんご きゅうり もやし ちんげんさい | 864 | 30.1 | 375 |
| 11 | 月 | 麦ごはん | | かぼちゃフライ ひじきと枝豆のサラダ お野菜のつみれ汁 | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ハム ひじき だいす つみれ とうふ だしかつお だしこんぶ | かぼちゃ ねぎ にんじん きゅうり えだまめ たまねぎ えのき | 817 | 27.7 | 340 |
| 12 | 火 | 米粉パン | | クリームシチュー 甘夏サラダ | こめパン じゃがいも あぶら ごむぎこ さとう バター | ぎゅうにゅう いんげん とりにく チーズ しろいんげんまめ | たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり あまなつみかん | 767 | 29.7 | 397 |
| 13 | 水 | 麦ごはん | | 塩鮭 ほうれんそうのごま和え 里芋としめじのみそ汁 | こめ むぎ ごま さとう さといも | ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ だししいりこ | もやし しめじ ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ | 779 | 35.5 | 511 |
| 14 | 木 | ココアパン | | 魚と高菜の炒めもの ワンタンスープ キャンディチーズ | ココアパン じゃがいも あぶら さとう ごま ワンタン | ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく チーズ きくらげ | にんじん たまねぎ たかなづけ チンゲンサイ もやし | 872 | 36.7 | 480 |
| 15 | 金 | 麦ごはん | | 大豆の磯煮 ごま酢あえ 手作りふりかけ | こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら こんにゃく | ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あつあげ だいす あおのり くきわかめ | キャベツ もやし にんじん ごぼう いんげん しいたけ | 782 | 29.0 | 517 |
| 18 | 月 | きくちさんデー 「れんこん」 | | 麦ごはん れんこんのしぐれ煮 みそけんちん汁 みかん | こめ むぎ しらたき ごま さとう あぶら さといも こんにゃく | ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく だししいりこ | れんこん にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ みかん | 786 | 26.8 | 435 |
| 19 | 火 | ミルクパン | | 鮭チーズフライ 人参サラダ 春雨コーンスープ | ミルクパン あぶら さとう はるさめ | ぎゅうにゅう さけチーズフライ ツナ | にんじん きゅうり たまねぎ コーン チンゲンサイ コーン しいたけ | 785 | 26.5 | 419 |
| 20 | 水 | ごはん | | 麻婆豆腐 もやしのナムル パイン | こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ あぶら | ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく だいす | たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし いら パイン | 770 | 28.7 | 324 |
| 21 | 木 | かぼちゃパン | | 八宝菜 キャラメルポテト ミニトマト | かぼちゃパン ごまあぶら でんぶ あぶら さつまいも バター グラニューとう | ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく かまぼこ うすらたまご | にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きぬさや しいたけ トマト | 856 | 25.6 | 368 |
| 22 | 金 | ひじきごはん | | きゅうりとわかめの酢のもの さつま汁 アーモンドカル | こめ きょうかまい さとう あぶら ごま こんにゃく さつまいも アーモンドカル | ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやとうふ あつあげ ぶたにく だししいりこ わかめ | にんじん えだまめ きりほしだいこん きゅうり キャベツ ねぎ ごぼう だいこん しょうが | 779 | 25.6 | 520 |
| 25 | 月 | 麦ごはん | | チキン南蛮 ごぶ漬けの和えもの 豆腐とわかめのみそ汁 | こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ | ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ あぶらあげ だししいりこ | キャベツ きゅうり ねぎ にんじん だいこん | 844 | 24.9 | 425 |
| 26 | 火 | 食パン | | スープパゲッティ ハムとブロッコリーのサラダ いちごジャム | しょくパン バター 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 とりにく しろいんげんまめ ハム チーズ | はくさい たまねぎ しめじ にんじん パセリ ブロッコリー | 872 | 28.2 | 405 |
| 27 | 水 | ふるさとくまさんデー 「上益城」 | | 文楽めし さぼのみそ煮 ゆずの香りあえ いちよう薬汁 | こめ もちきび あぶら さとう さといも | ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とりにく だいす ちくわ だしかつお だしこんぶ | しいたけ さんさい ねぎ たけのこ にんじん ごぼう しょうが もやし きゅうり えだまめ だいこん | 817 | 28.0 | 379 |
| 28 | 木 | パインパン | | 白身魚フライ 手作りタルタルソース 白菜スープ | パインパン あぶら はるさめ | ぎゅうにゅう ベーコン しろみさかなフライ たまご | きゅうり らっきょう はくさい たまねぎ はくさい しいたけ ちんげんさい | 874 | 37.4 | 333 |
| 29 | 金 | 3色丼 | | 肉そぼろ・いり卵・のり のっぺい汁 | こめ さとう あぶら こんにゃく さといも | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん ぶたにく かまぼこ たまご とりにく とうふ あおのり | たまねぎ グリンピース あおのり にんじん ごぼう だいこん しいたけ | 831 | 36.3 | 336 |

11月8日は
「いい歯の日」