

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	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	げつ	ゆかりごはん		ざぜんまめ はくさいとりんごのサラダ ぶたじる	こめ きょうかまい さとう くらざとう こんにやく あぶら さとも カシューナッツ	ぎゅうにゅう ハム(卵なし) だいす とうふ ぶたにく だしりこ みそ	はくさい きゅうり ねぎ しそ りんご コーン だいこん にんじん しょうが	623	24.5	385
2	か	ソフトフランスパン		<b>黒毛和牛のビーフシチュー</b> あまなつサラダ キャンディチーズ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト キャベツ きゅうり 甘夏みかん	606	23.6	317
3	すい	むぎごはん		いわしのかばやき ごまあえ はんぺん汁 節分豆	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ せつぶんまめ いわし だしかつお こんぶ はんぺん(卵あり) わかめ こんぶ	しょうが キャベツ ねぎ もやし たまねぎ こまつな にんじん しいたけ	621	24.6	333
4	もく	メロンパン		にくみそビーフン からいもサラダ ひとくちりんごゼリー	メロンパン ビーフン ごま ごまあぶら さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ハム(卵なし)	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが きゅうり コーン	684	23.2	314
5	きん	むぎごはん		おでん こまつなのごまネーズあえ くわわかめのつくだに	こめ むぎ さとも こんにやく ごま ごま さとう	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく ノンエッグマヨネーズ あつあげ だしこんぶ かつお	だいこん にんじん はくさい こまつな	615	23.7	395
8	げつ	むぎごはん (ふりかけ)		キムチチゲ ひじきとツナのいろどりナムル 米粉のガトーショコラ	こめ むぎ もち ごま さとう ごまあぶら こめこ あぶら	ぎゅうにゅう えびだんご ぶたにく とうふ ツナ ひじき	はくさい ねぎ しめじ にんじん はくさいキムチ もやし きゅうり	608	24.8	407
9	か	ひのくにパン (ジャム)		チーズポテト ミニトマト クイッキオスープ	ひのくにパン じゃがいも パター ビーフン ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン(卵あり) チーズ ぶたにく	トマト たまねぎ コーン きくらげ にんじん ちんげんさい もやし	628	23.8	360
10	すい	むぎごはん		さばのゆずみそに ごますあえ かきたま汁	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう さば かまぼこ(卵なし) たまご だしこんぶ かつお みそ	きゃべつ ねぎ しょうが もやし たまねぎ にんじん しいたけ	659	31.6	299
12	きん	きくちさんデー 「だいこん」		鮭菜めし いかのてんぷら はくさいのかつおあえ とうふとだいこんのみそ汁	こめ きょうかまい あぶら ごま	ぎゅうにゅう さけフレーク いか とうふ だしりこ わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ	はくさい えのき ほうれんそう ねぎ にんじん だいこん	679	25.1	396
15	げつ	ごはん		<b>菊池産えごめ牛のハヤシライス</b> じゃこまめサラダ	こめ きょうかまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ちりめん ヨーグルト だいす	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり グリンピース	621	22.0	298
16	か	パインパン		ごもくうどん ごまじゃこサラダ ココアピーンズ	パインパン うどんめん ごま さとう ごまあぶら ねりごま	ぎゅうにゅう かまぼこ(卵なし) とりにく ちりめん ツナ あぶらあげ だいす こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし ちんげんさい きゅうり	649	28.3	385
17	すい	むぎごはん		いりどり きゅうりとわかめのすのもの なっとう	こめ むぎ さとも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく なっとう わかめ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ いんげん きゅうり キャベツ しいたけ	619	26.4	345
18	もく	こめこパン		かぼちゃフライ ツナマヨサラダ はるさめコーンスープ	こめこパン あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ツナ	きゃべつ かぼちゃ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ちんげんさい しいたけ	680	23.5	309
19	きん	ふるさとくまさんデー 「阿蘇(あそ)地区」		たかなのませごはん だんご汁 もやしのおかかあえ ほんかん	こめ きょうかまい ごま ごまあぶら さとも こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あぶらあげ いらりこ みそ	たかなづけ ごぼう ねぎ にんじん こまつな だいこん もやし ほんかん しいたけ	660	25.2	448
22	げつ	むぎごはん		まだいの米粉からあげ	こめ むぎ こめこ あぶら ヤーコンつきこんにやく ごま さとう さとも	ぎゅうにゅう さつまあげ たい いらりこ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい だいこん くわわかめ えのきたけ ねぎ	631	21.6	388
24	すい	ごはん		チキンカレー かいそうサラダ ふくじんづけ みかんゼリー	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ とりにく かいそうミックス	たまねぎ にんじん ごぼう りんご キャベツ みかん きゅうり ふくじんづけ	636	19.3	321
25	もく	ココアパン		タイビーエン にんじんサラダ 型抜きチーズ	ココアパン はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく ツナ チーズ かまぼこ(卵なし) うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ きゅうり コーン	611	27.9	306
26	きん	むぎごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル でこぼん	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 ぶたにく ちりめん 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 でこぼん	634	25.1	349

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			
1	月	ゆかりごはん		ざぜん豆 白菜とりんごのサラダ 豚汁	こめ きょうかまい さとう くらざとう こんにゃく あぶら さとも カシューナッツ	ぎゅうにゅう ハム(卵なし) だいず とうふ ぶたにく だしりこ みそ	はくさい きゅうり ねぎ しそ りんご コーン だいこん にんじん しょうが	770	29.8	411
2	火	ソフトフランスパン		黒毛和牛のビーフシチュー 甘夏サラダ キャンディチーズ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト キャベツ きゅうり 甘夏みかん	821	28.1	344
3	水	麦ごはん		いわしのかばやき ごまあえ はんぺん汁 節分豆	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ せつぶんまめ いわし だしかつお こんぶ はんぺん(卵あり) わかめ こんぶ	しょうが キャベツ ねぎ もやし たまねぎ こまつな にんじん しいたけ	801	30.4	371
4	木	メロンパン		肉みそビーフン からいもサラダ ひとくちりんごゼリー	メロンパン ビーフン ごま ごまあぶら さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ハム(卵なし)	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ りんご しょうが きゅうり コーン	856	28.4	342
5	金	麦ごはん		おでん 小松菜のごまネーズあえ 茎わかめの佃煮	こめ むぎ さとも こんにゃく ごま ごま さとう	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく ノンエッグマヨネーズ あつあげ だしこんぶ かつお	だいこん にんじん はくさい こまつな	796	29.4	446
8	月	むぎごはん (ふりかけ)		キムチチゲ ひじきとツナの彩りナムル 米粉のガトーショコラ	こめ むぎ もち ごま さとう ごまあぶら こめこ あぶら	ぎゅうにゅう えびだんご ぶたにく とうふ ツナ ひじき	はくさい ねぎ しめじ にんじん はくさいキムチ もやし きゅうり	818	30.8	441
9	火	ひのくにパン (ジャム)		チーズポテト ミニトマト クイッキオスープ	ひのくにパン じゃがいも パター ビーフン ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン(卵あり) チーズ ぶたにく	トマト たまねぎ コーン きくらげ にんじん ちんげんさい もやし	795	29.7	404
10	水	麦ごはん		さばのゆずみそ煮 ごま酢あえ かきたま汁	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう さば かまぼこ(卵なし) だしこんぶ かつお みそ	きゃべつ ねぎ しょうが もやし たまねぎ にんじん しいたけ	835	38.3	326
12	金	きくちさんデー 「だいこん」		鮭菜めし いかの天ぷら 白菜のかつおあえ 豆腐と大根のみそ汁	こめ きょうかまい あぶら ごま	ぎゅうにゅう さけフレーク いか とうふ だしりこ わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ	はくさい えのき ほうれんそう ねぎ にんじん だいこん	791	29.1	445
15	月	ごはん		菊池産えごめ牛のハヤシライス じゃこ豆サラダ ヨーグルト	こめ きょうかまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ちりめん ヨーグルト だいず	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり グリンピース	793	26.7	319
16	火	パインパン		五目うどん ごまじゃこサラダ ココアビーンズ	パインパン うどんめん ごま さとう ごまあぶら ねりごま	ぎゅうにゅう かまぼこ(卵なし) とりにく ちりめん ツナ あぶらあげ だいず こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし ちんげんさい きゅうり	825	35.5	438
17	水	麦ごはん		いりどり きゅうりとわかめの酢のもの 納豆	こめ むぎ さとも こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく なつとう わかめ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ ちんげん きゅうり キャベツ しいたけ	799	31.2	374
18	木	こめこパン		かぼちゃフライ ツナマヨサラダ 春雨コーンスープ	こめこパン あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ツナ	きゃべつ かぼちゃ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ちんげんさい しいたけ	782	26.7	327
19	金	ふるさとくまさんデー 「阿蘇(あそ)地区」		高菜の混ぜごはん 団子汁 もやしのおかかあえ ほんかん	こめ きょうかまい ごま ごまあぶら さとも こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あぶらあげ いらりこ みそ	たかなづけ ごぼう ねぎ にんじん こまつな だいこん もやし ほんかん しいたけ	800	30.0	491
22	月	麦ごはん		真鯛の米粉からあげ ヤーコンきんぴら 白菜と大根のみそ汁	こめ むぎ こめこ あぶら ヤーコン つきこんにゃく ごま さとう さとも	ぎゅうにゅう さつまあげ まだい だしりこ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい だいこん くきわかめ えのきたけ ねぎ	801	25.9	427
24	水	ごはん		チキンカレー 海藻サラダ 福神漬け みかんゼリー	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ とりにく かいそうミックス	たまねぎ にんじん ごぼう りんご キャベツ みかん きゅうり ぶくじんづけ	794	23.1	349
25	木	ココアパン		タイビーエン にんじんサラダ 型抜きチーズ	ココアパン はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく ツナ チーズ かまぼこ(卵なし) うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ きゅうり コーン	782	36.6	342
26	金	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル でこぼん	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 ぶたにく ちりめん だいず	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし いら でこぼん	634	30.5	382