



ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりよう			エネルギーたんぱくしつ
					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	か	虻ヶツツパ-ガー(丸パン)		ひよこ豆のスープ トンカツ コールスロー	まるパン あぶら さとう ごま	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン ひよこめめ チーズ とんかつ	たまねぎ だいこん ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ きゅうり	671 26.7
2	すい	麦ごはん		マーボー豆腐 にらともやしのみナムル	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく だいす わかめ みそ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし だいこん にら しょうが にんにく	614 25.7
3	もく	麦ごはん		きしめん汁 いわしの梅煮 野菜のおかかあえ	こめ むぎ きしめん あぶら さとう	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ いわしうめに かつおぶし だし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	685 25.0
4	きん	麦ごはん		肉と野菜の旨煮 かまかみ酢のもの いりこ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゆう とりにく さきいか ちぎりあげ いりこ	にんじん れんこん たけのこ たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり	602 25.9
7	げつ	ハヤシライス(麦ごはん)		ハヤシルウ グリーンエッグサラダ	こめ むぎ アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゆう ぎゅうにく チーズ ぶたにく しろいんげんまめ いりたまご	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト きゅうり ブロッコリー キャベツ にんにく	680 24.7
8	か	コッペパン		コーンスープ 熊本県産真鯛の香草焼き 豆サラダ	あぶら オリーブゆ さとう ノンエッグマヨネーズ コッペパン	ぎゅうにゆう ベーコン チーズ スキムミルク たい ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ レモン えだまめ きゅうり バジル	606 28.2
9	すい	麦ごはん		中華風かき玉スープ シューマイ とうもろこし・手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごまあぶら とうもろこし ごま さとう	ぎゅうにゆう ベーコン たまご シューマイ いりこ かつおぶし わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	680 25.1
10	もく	ガーリックトースト		厚揚げのミートソース煮 ごぼうサラダ	さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ しょくパン マーガリン	ぎゅうにゆう あつあげ ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう えだまめ トマト にんにく きゅうり パセリ しょうが	631 29.1
11	きん	麦ごはん		みそ汁 レバーとポトの揚げからめ 味の付けり	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゆう あぶらあげ とうふ だし (いりこ) とりレバー わかめ みそ あじつけり	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン	680 25.8
14	げつ	麦ごはん		八宝菜 じゃがいもごまだれ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく いか うすらたまご	たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きぬさや ブロッコリー しょうが	641 24.6
15	か	黒糖パン		トマトクリームスパゲティ ツナサラダ	こくとうパン スパゲティ パター あぶら さとう	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく チーズ なまクリーム ツナ わかめ	たまねぎ しめじ トマト パセリ にんじん キャベツ きゅうり にんにく りんご	621 23.9
16	すい	麦ごはん		ピリッとま煮 焼きししゃも レモン和え	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ あつあげ ししゃも	にんじん えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり コーン レモン しょうが	660 25.1
17	もく	麦ごはん		根菜のごま汁 焼き肉風炒め 黒糖ビーンズ	こめ むぎ こんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゆう あぶらあげ とうふ だし (いりこ) きゅうにく ぶたにく みそ こくとうビーンズ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく りんご しょうが	626 25.2
18	きん	梅じゃこごはん		あおさ汁 きびなごのかりかりフライ たこの酢のもの	こめ むぎ ごま さとう あぶら	ちりめん ぎゅうにゆう とうふ かまぼこ きびなご 加加フライ あおさ たこ だし (こんぶ・かつおぶし)	しそ ぶりかけ にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり	600 25.1
21	げつ	キーマカレー(麦ごはん)		キーマカレー 海藻サラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ だいす なまクリーム わかめ かいそうミックス	にんじん たまねぎ トマト ピーマン りんご しょうが キャベツ きゅうり にんにく	664 21.6
22	か	丸パン		鶏肉のトマト煮 ほうれん草オムレツ ハムマリネ	まるパン じゃがいも さとう オリーブゆ	ぎゅうにゆう とりにく チーズ ほうれん草 オムレツ ハム	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマト えだまめ キャベツ きゅうり にんにく	627 27.5
23	すい	麦ごはん		大豆の燗煮 切干大根の酢のもの	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゆう だいす とりにく あぶらあげ てんぶら ちくわ くきわかめ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ きりぼし だいこん きゅうり	661 28.1
24	もく	食パン		タイピーエン ポテトサラダ すいか入りフルーツカクテル	しょくパン はるさめ ごまあぶら あぶら じゃがいも ゼリー ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゆう うすらたまご いか ぶたにく チキンハム	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ すいか きゅうり みかん もも バイン しょうが	643 25.0
25	きん	麦ごはん		豆腐汁 さばのごま焼き もやしカレーサラダ	こめ むぎ あぶら ごま さとう オリーブゆ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ わかめ さば チキンハム だし (こんぶ・かつおぶし)	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	592 29.4
28	げつ	ひじきごはん		けんちん汁 御船川とささみのごまサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく	あぶらあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゆう とうふ ひじき だし (いりこ)	にんじん えだまめ ねぎ ごぼう だいこん みらねがわ キャベツ	614 25.6
29	か	ミルクパン		冷やし中華 春巻き えだまめ	ミルクパン ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゆう チキンハム	もやし きゅうり にんじん トマト コーン はるまき えだまめ	648 24.6
30	すい	麦ごはん		キムチスープ 豚肉の生姜焼き	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゆう つくね とうふ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ キムチ たら しめじ にんじん こまつな しょうが	629 26.0