

ひょう	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			そのた	エネルギーたんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	もく	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき たくあんあえ とうふじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	たまねぎ しょうが たくあんづけ きゅうり キャベツ ねぎ にんじん しいたけ	かつおぶし こんぶ	600 26.3
2	きん	★まごはやさしい献立★ 白ごはん		さかなのかばやきふう きりほしだいこんのすのもの こじる	ぎゅうにゅう ホキ とり にく だいす わかめ あつあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	にぼし	625 25.7
5	げつ	むぎごはん		いわしのカリカリフライ② ごまあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう とり にく いわし さつまあげ こうやとうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	キャベツ きゅうり にんじん れんこん ごぼう いんげん こんにゃく		689 26.8
6	か	せわりコッペパン		キーマカレー ごまじゃこサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ちりめん とり にく	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが きゅうり だいこん パセリ キャベツ		573 27.9
7	すい	むぎごはん		いわしうめ ごもくきんぴら とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ キャベツ しらたき こんにゃく	にぼし	632 26.7
8	もく	ミルクパン		だいすとごぼうのメンチカツ かみかみサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう さきいか だいすとごぼうのメンチカツ たまご チーズ ベーコン	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも パンこ	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ		698 26.5
9	きん	ぶたにくとだいすの まぜごはん		おとうふシウマイ① びりからきゅうり かみかみちゅうかスープ・りんごゼリー	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう くきわかめ おとうふシウマイ	こめ ごまあぶら さとう りんごゼリー	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ だけのこきくらげ		588 22.0
12	げつ	むぎごはん		にくだんごのあますからめ③ ごまドレッシングあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく あつあげ さつまあげ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ こんにゃく えだまめ		712 25.2
13	か	しょくパン りんごジャム		バーベキューチキン ひじきサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう とり にく ハム ミックスビーンズ ひじき	しょくパン さとう ごま じゃがいも あぶら りんごジャム	にんじん きゅうり パセリ たまねぎ キャベツ えだまめ		619 28.1
14	すい	とりごぼうごはん		しろみざかなフライ ごますあえ すましじる	とり にく ちくわ ぎゅうにゅう とうふ わかめ しろみざかなフライ	こめ さとう あぶら ごま ごぼう にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ もやし	かつおぶし こんぶ	603 26.5	
15	もく	★ぼうさいきゅうしょく★ きゅうきゅうカレー		たまねぎとハムのマリネ ラビオリスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ヨーグルト	きゅうきゅうカレー さとう オリーブゆ ラビオリ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ		617 16.8
16	きん	むぎごはん		げんきのでるレバー もやしのナムル もすくのかきたまスープ	ぎゅうにゅう とり にく レバー たまご もすく	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら こむぎご ごま	にら しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ		629 29.5
19	げつ	★八代の味★ しょうがごはん あさどくまさん茶		ちくわのいそべあげ② いぐさそうめんじる ミニトマト	とり にく わかめ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ あおのり	こめ あぶら さとう ごま こむぎご いぐさそうめん	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ はくさい えだまめ トマト	にぼし	596 22.3
20	か	まるパンカット		チキンパティ コーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンパティ ミックスビーンズ	まるパン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト パセリ にんにく		585 25.8
21	すい	★天草宝島お魚給食★ しろごはん		たいのあますあんかけ ささみのごまあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう たい とり にく とうふ あげ 天草の養殖 マダイ	こめ でんぷん さとう こむぎご あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しいたけ ねぎ	にぼし	684 29.2
22	もく	ひのくにパン いちごジャム		だいすとツナのあえもの ごもくうどん とうにゅうムース	ぎゅうにゅう とり にく あげ ツナ ちくわ だいす とうにゅう	ひのくにパン さとう あぶら うどんめん いちごジャム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ	にぼし	619 24.3
23	きん	むぎごはん		やきぎょうざ1・2年①3年~② だいこんのナムル マーボーとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とり にく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぷん	きゅうり だいこん たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが		695 27.7
26	げつ	むぎごはん		あつやきたまご ゆかりあえ ぶたじゃが	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく さつまあげ あつあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ こんにゃく えだまめ		679 26.1
27	か	かぼちゃパン		ビーンズサラダ マカロニのクリームに ずいか	ぎゅうにゅう ハム とり にく ミックスビーンズ ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン すいか		613 23.2
28	すい	わかめごはん		だいすととうふのフライ きのこささみのあえもの ごもくじる	ぎゅうにゅう とり にく だいすととうふのフライ ちくわ あつあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら	しめじ エリンギ もやし ごぼう ほうれんそう にんじん こんにゃく しいたけ だいこん ねぎ	にぼし	617 25.7
29	もく	むぎごはん		かぼちゃフライ ドレッシングあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ハム とり にく ちくわ	こめ むぎ あぶら はるさめ	かぼちゃフライ コーン だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ		613 18.3
30	きん	カレーライス (むぎごはん)		ミニハンバーグ かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		676 26.2