



日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの からだをつくる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる		きいろのたべもの からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく たまご・まめ まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん ん・こさかな・ かいそう	いろいろのこい やさい	いろいろのうすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
10 火	①食パン1枚 	③うどんちゃん ④はくさいのアーモンドサラダ ⑤ゆるチーズ	③ぶたにく いか えび あさり かまぼこ	②ぎゅうにゅう ⑥チーズ	③にんじん はねぎ ④こまつな	③きくらげ きゃべつ ③④もやし ④はくさい	①パン ③うどん ④さとう	③あぶら ④アーモンド	614 kcal 29.4 g 822 kcal 38.3 g	
11 水	①わかめごはん 	③さつま雑煮 ④松屋焼き	③とりにく やきえび ④たまご おから	①わかめ ②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③もやし はくさい ④たまねぎ しょうが	①こめ むぎ ③もち さといも ④さとう でんぶ ん	④ごま	639 kcal 26.6 g 811 kcal 32.4 g	
12 木	①ごはん 	③おでん ④ベーコンと野菜のいためもの	③とりにく ちくわ がんもどき うすらたまご ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん	③だいこん こんにゃく ④たまねぎ きゃべつ もやし きくらげ しめじ	①こめ ③さといも さとう	④あぶら	651 kcal 26.1 g 831 kcal 32.2 g	
13 金	①麦ごはん 	③チキンエッグカレー ④ひじきマリネサラダ	③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にんじん	③たまねぎ しょうが にんにく りんご プルーン ④きゃべつ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	733 kcal 22.7 g 912 kcal 27.6 g	
16 月	①麦ごはん 	③さといものみそ汁 ④焼き肉丼	③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン ④こまつな	③もやし はくさい えのきたけ ④たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③さといも	④あぶら	613 kcal 23.5 g 812 kcal 29.6 g	
17 火	①ミルクパン 	③冬野菜のスープ ④キャラメルポテト ⑤チーズ	③ぶたにく ベーコン	②ぎゅうにゅう ⑥チーズ	③にんじん	③たまねぎ かぶ きゃべつ はくさい	①パン ③じゃがいも ④さつまいも グラニューとう	③あぶら ④バター	689 kcal 25.9 g 864 kcal 31.4 g	
18 水	①きんぴらごはん 	③もずくスープ ④和風サラダ ⑤黒輪ビーンズ	①ぶたにく あぶらあげ ③なまあげ ⑤だいず	②ぎゅうにゅう ③もずく ④わかめ	①③にんじん ④ブロッコリー	①ごぼう いとこんにゃく ③たまねぎ たけのこ きくらげ ④カリフラワー コーン	①こめ むぎ ①④さとう	①③④あぶら ④アーモンド	607 kcal 24.5 g 736 kcal 29.1 g	
19 木	①七福米ごはん 	③食育の日 ③実だくさんみそ汁 ④高野豆腐のカップ焼き	③なまあげ ④おとりとうふ かつお	②④ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん はくさい えのきたけ たまねぎ	①こめ あかまい おしむぎ くらまい ひのひかりげんまい みどりまい こしひ かりげんまい もち げんまい ③さといも	④あぶら ご ま ④ごま	601 kcal 22.9 g 801 kcal 28.1 g	
20 金	①麦ごはん 	③塩ちゃんこ ④花*花サラダ ⑤しそ味ひじき	③とりにく ぶたに く さけ なまあげ	②ぎゅうにゅう ⑥ひじき	③にんじん ちんげんさい ④ブロッコリー	③はくさい もやし えのきたけ しいたけ ④カリフラワー コーン	①こめ むぎ ③でんぶん ④はちみつ	④あぶら	608 kcal 26.8 g 816 kcal 34.1 g	
23 月	①さつますもじ 	③すまし汁 ④たかえびのからあげ ⑤きんかん1個	①とりにく さつまあげ ③とうふ ④たかえび	①やきのり ②ぎゅうにゅう	①にんじん ③かぼちゃ こまつな	①たけのこ ごぼう ほししいたけ きくらげ ③えのきたけ いかねぎ ⑤きんかん	①こめ むぎ さとう ③さといも	④あぶら	605 kcal 26.1 g 818 kcal 33.1 g	
24 火	①さつまいも ぐみパン 	③ビーフシチュー ④地元産きのこドレッシングサラダ	③ぎゅうにゅう まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく ④だいこん はくさい コーン	①パン ③じゃがいも	③バター ④ドレッシング	622 kcal 23.4 g 803 kcal 29.4 g	
25 水	①七福米ごはん 	③さつま汁 ④きびなの南蛮漬け	③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③④にんじん	③ごぼう だいこん たけのこ しいたけ こんにゃく ④たまねぎ	①こめ あかまい おしむぎ くらまい ひのひかりげんまい みどりまい こしひ かりげんまい もち げんまい ③さといも ④でん ぶん	③あぶら ④ごま	653 kcal 27.2 g 801 kcal 33.0 g	
23~27日は学校給食週間です。鹿児島県の郷土料理や地元産品給食です。										
26 木	①ごはん 	③豚骨 ④紅白なます ⑤さつま西郷梅	③地元シムコとんこ つ なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③インゲン ③④にんじん	③ごぼう こんにゃく しょうが ③④だいこん	①こめ ③④さとう	③あぶら ④ごま	658 kcal 22.8 g 815 kcal 27.6 g	
27 金	①麦ごはん 	③鶏飯汁 ④鶏飯具(やきのり・つぼづけ) ⑤がね ⑥みかん	④とりにく たまご ⑤とうふ	②ぎゅうにゅう ④やきのり	③はねぎ ④⑤にんじん ⑤にら	④たけのこ ほししいたけ ④つけもの ⑤ごぼう ⑥みかん	①こめ むぎ ④さとう ⑤さつまいも こむ ぎこ もちこ	⑤あぶら	667 kcal 22.9 g 804 kcal 27.3 g	
30 月	①麦ごはん 	③鱈子丼 ④昆布とれんこんのごまみそいため	③とりにく たまご あぶらあげ ④だいず	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④れんこん ④にんにく しょうが ⑥みかん	①こめ むぎ でんぶん さとう	④あぶら ごま	653 kcal 27.9 g 827 kcal 34.5 g	
31 火	①食パン2枚 	③ポトフ ④たらのピザ焼き ⑤ジャム・マーガリン	③ぶたにく ウィンナー うすらたまご ④たら	②ぎゅうにゅう ④チーズ	③にんじん ④パセリ	③たまねぎ だいこん はくさい	①パン ③じゃがいも ⑤ジャム	⑤マーガリン	624 kcal 30.5 g 786 kcal 38.8 g	

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：11日③さつま雑煮・・・あか(③とりにく やきえび) みどり(③にんじん こまつな ③もやし はくさい)

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

※新しい年が明けました。それぞれに目標をたて、元気にがんばりましょう。