



日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		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・ ごさかな・かいそ う	いろいろのこい やさい	いろいろのすい やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう		あぶら
6木	①ごはん	③かみなり汁 ④手羽元のバーベキューソース煮 ⑤ブロッコリーのごまいため		③とうふ あぶらあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん こねぎ ⑤ブロッコリー	③たいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ ④にんにく しょうが りんご	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③⑤あぶら ⑤ごま	中止 Kcal 877 kcal 39.0g
7金	①ごはん	③肉じゃが ④菜の花あえ		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④なのはな	③たまねぎ いとこんにやく たけのこ ほししいたけ ④きゃべつ	①こめ ③ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	625 Kcal 21.1 g 790 kcal 25.7 g
10月	①麦ごはん	③親子丼 ④ひじききんぴら		③とりにく ③④あぶらあげ ④だいず	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④ごぼう こんにやく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら ごま	657 Kcal 28.1 g 831 kcal 34.9 g
11火	①バターパン	③新玉ねぎのクリーム煮 ④フルーツポンチ		③ぶたにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう ③こなチーズ スキムミルク	③にんじん	③たまねぎ しめじ ④みかんかん おうとうかん	①パン ③じゃがいも ④ぶどうゼリー リンゴゼリー	③あぶら	634 Kcal 26.4 g 810 kcal 33.4 g
12水	①麦ごはん	③じゃがいものみそ汁 ④そばろごはんの具		③なまあげ ④とりミンチ	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん	③えのきたけ はくさい ふかねぎ ④しょうが きぬさや	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	653 Kcal 26.4 g 830 kcal 32.5 g
13木	①ごはん	③たけのこのスープ ④さわらのさわやか香味焼き ⑤つわのつくだに		③とりミンチ なまあげ ④さわら ⑤あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤こんぶ	④こねぎ	③たけのこ にんにく もやし えのきたけ きくらげ ④レモンかじゅう しょうが ⑤つわ しめじ	①こめ ④⑤さとう	③④⑤あぶら	610 Kcal 24.9 g 776 kcal 30.9 g
14金	①麦ごはん	③ポークエッグカレー ④春野菜サラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④なのはな	③たまねぎ にんにく しょうが りんご 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	671 Kcal 22.2 g 852 kcal 26.9 g
17月	①ごはん	③いり豆腐 ④おひたし		③とうふ とり く さつまあげ たまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ グリーンピース ④きゃべつ	①こめ ③④さとう	③あぶら ④ごま	625 Kcal 25.5 g 793 kcal 31.3 g
18火	①ミルクパン	③スパゲティナポリタン ④フレンチサラダ ⑤黒糖ビーンズ		③ぶたにく ベーコン ⑤大豆	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	③にんじん ピーマン	③たまねぎ しめじ ④きゅうり きゃべつ レタス	①パン ③スパゲティ ④さとう ⑤こくとう	③④あぶら ④ごま	654 Kcal 26.8 g 846 kcal 33.4 g
19水	①七福米ごはん	③食べるみそ汁 ④さばのみそ煮 ⑤西郷梅		③なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん	③ごぼう たまねぎ はくさい しめじ もやし ふかねぎ ⑤うめぼし	①こめ あかまい おしむぎ くろまい 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あぶら	649 Kcal 24.1 g 777 kcal 27.7 g
20木	①ごはん	③筑前煮 ④クルミアえ		③とりにく なまあげ うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③ごぼう たけのこ こんにやく ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	620 Kcal 23.2 g 788 kcal 28.5 g
21金	①たけのこ ごはん	③すまし汁 ④ベーコンと野菜のいためもの ⑤お祝いデザート		①ぶたにく あぶらあげ ③はんぺん ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ⑤なまクリーム	③にんじん こまつな	①たけのこ こんにやく ③ほししいたけ はくさい えのきたけ ④きゃべつ もやし	①こめ むぎ ざらめ ⑤デザート	④あぶら	616 Kcal 22.9 g 753 kcal 27.8 g
24月	①ごはん	③若竹汁 ④魚のみそ焼き ⑤即席漬け		③なまあげ ④さけ	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③にんじん こねぎ	③たけのこ ほししいたけ ⑤きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ⑤ごま	590 Kcal 27.5 g 750 kcal 34.4 g
25火	①食パン	③洋風スープ ④カレービーンズ		③とりにく ④だいず ぎゅうミンチ	②ぎゅうにゅう ④こなチーズ スキムミルク	③④にんじん	③セロリー きゃべつ ③④たまねぎ ④にんにく	①パン ③じゃがいも	③④あぶら	598 Kcal 26.6 g 744 kcal 32.7 g
26水	①麦ごはん	③マーボー豆腐 ④すのもの		③とうふ ぶたミンチ まめペースト ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ④きゅうり もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③あぶら ④ごま	641 Kcal 24.1 g 813 kcal 29.8 g
27木	①ごはん	③五目いり煮 ④こまつなの卵とじ		③ぶたにく がんとどき ④たまご ボンレスハム	②ぎゅうにゅう ③しらすほし	③にんじん ④こまつな	③ごぼう こんにやく たまねぎ ④しめじ	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③④あぶら	633 Kcal 25.9 g 808 kcal 31.7 g
28金	①麦ごはん	③ハヤシライス ④コールスローサラダ		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゃべつ レッドキャベツ きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら	655 Kcal 27.1 g 846 kcal 24.0 g

※献立名の番号について・・・使用食品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：7日③肉じゃが・・・③ぎゅうにく ③にんじん ③たまねぎ いとこんにやく たけのこ ほししいたけ ③ざらめ ③あぶら
※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。

◎毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてください。

