



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	いろいろのうす いやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1 木	① 麦ごはん	③もずくのみそ汁 ④さばホイル焼き ⑤はくさいのアーモンド和え		③あぶらあげ とうふ ④さば	②ぎゅうにゅう ③もずく	③にんじん ④こまつな	③ほししいたけ ④はくさい きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④アーモンド	699 Kcal 31.4 g 841 kcal 35.4 g
2 金	① 酢飯	せつぷるんだて 〈節分献立〉 ③麻汁 ④ビーフ巻き ⑤節分豆		③ぶたにく なまあげ ④ぎゅうにく ⑤だいず	②ぎゅうにゅう ④やきのり	③にんじん	③だいこん こんにゃく ふかねぎ しょうが ③④ごぼう ④いとこんにゃく	①むぎ ①④さとう ①⑤こめ ⑤こむぎこ	③④あぶら ④ごま ④アーモンド	752 Kcal 28.3 g 906 kcal 34.1 g
5 月	① ごはん	よしのじる ③吉野汁 ④かつお腹皮ナッツ がらめ ⑤即席あえ		③とりにく あぶらあげ ④かつおほらがわ	②ぎゅうにゅう	③⑤にんじん	③だいこん ほししいたけ こんにゃく ふかねぎ ③④ごぼう ⑤きゃべつ きゅうり	①こめ ③さといも ③④でんぶん ④ざらめ	④あぶら アーモンド	651 Kcal 29.2 g 823 kcal 36.3 g
6 火	① 食パン	③うどんちゃん ④花*花サ ラダ ⑤ブルーベリージャム		③ぶたにく いか えび あさり かまぼこ	②ぎゅうにゅう	③はねぎ ③④にんじん ④プロッコリー	③きくらげ もやし きゃべつ ④カリフラワー コーン	①パン ③でんぶん ④はちみつ	③④あぶら ④ごま	610 Kcal 28.5 g 750 kcal 35.1 g
7 水	① ごはん	た ③食べるみそ汁 ④トンカツ(町内 産) ⑤きゃべつ・ソース		③なまあげ ④ちょうないさん ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう はくさい しめじ ⑤きゃべつ	①こめ ③さといも ④こむぎこ パンこ	④あぶら	689 Kcal 24.0 g 836 kcal 30.1 g
8 木	① ごはん	③いり鶏 ④ごまあえ ⑤しそこんぶふりかけ		③とりにく うすらたまご なまあげ	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③にんじん いんげん ④ほうれんそう	③たけのこ だいこん こんにゃく ほししいたけ れんこん しょうが ④きゃべつ	①こめ ④さとう	③あぶら ④ごま	634 Kcal 22.7 g 794 kcal 28.1 g
9 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ぶたにく 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 りんご しょうが にんにく ④きゃべつ きゅうり 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	705 Kcal 23.5 g 877 kcal 28.8 g
13 火	① りんごパン	③ペネのボローニャ屋 ④コールスローサラダ		③ぎゅうミンチ いんげんまめ	②ぎゅうにゅう ③チーズ	③にんじん ピーマン	①りんご ③たまねぎ ④きゃべつ もやし	①パン	③バター ④ドレッシング	727 Kcal 26.7 g 930 kcal 33.3 g
14 水	① ごはん	③みそ煮込み ④酢の物 ⑤ハートのカップケーキ		③とりにく なまあげ うすらたまご ちくわ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん	③ほししいたけ こんにゃく ④だいこん しめじ きゅうり	①こめ ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤こめこ	③あぶら	724 Kcal 27.0 g 902 kcal 33.1 g
15 木	① ごはん	③こんこん汁 ④鯛の南部焼き ⑤きゃべつのレモンあえ		③とりにく なまあげ ④たい	②ぎゅうにゅう ⑤わかめ	③にんじん こねぎ	③だいこん ごぼう ⑤きゃべつ きゅうり	①こめ ③さといも ④こむぎこ ⑤さとう	④あぶら ごま	635 Kcal 27.9 g 785 kcal 34.1 g
16 金	① 麦ごはん	③他人丼 ④かつおと野菜のいためもの		③ぶたにく たまご ④かつお	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③にんじん ④こまつな	③たけのこ ほししいたけ ③ふかねぎ ④きゃべつ	①こめ むぎ ③さとう でんぶん	④あぶら ごま	623 Kcal 28.3 g 788 kcal 35.2 g
19 月	① 七福米ごはん	しょうくひ 〈食育の日〉 ③豚骨煮 ④なます ⑤西郷梅		③ぶたにく なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③④にんじん	③ごぼう こんにゃく ほししいたけ しょうが ③④だいこん ④きゅうり ⑤うめぼし	①こめ あかまい おしむぎ ころまい 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 ③④さとう	③あぶら ④ごま	684 Kcal 26.1 g 866 kcal 32.2 g
20 火	① ツイスト バター パン	③白靈のクリーム煮 ④レインボーサラダ		③ぶたにく ウィンナー まめペースト	②③ぎゅうにゅう	③にんじん ④プロッコリー	③たまねぎ はくさい にんにく マッシュルーム ④かぶ きゅうり	①パン ③じゃがいも	③あぶら なまクリーム ④ドレッシング	663 Kcal 27.9 g 851 kcal 35.0 g
21 水	① きびごはん	③野菜スープ ④ドライカレー		③ベーコン うすらたまご ④ぎゅうミンチ	②ぎゅうにゅう ④こなチーズ	③ちんげんさい ③④にんじん ④ピーマン	③きゃべつ ④たまねぎ フルーン にんにく	①こめ もちぎび ③じゃがいも	④あぶら	687 Kcal 28.5 g 878 kcal 35.3 g
22 木	① ごはん	③大豆の五目煮 ④切り干し大根ベーコンソテー		③とりにく だいず なまあげ さつまあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすぼし	③にんじん ④ピーマン	③たけのこ こんにゃく だいこん ごぼう ほししいたけ ④ほししいたけ コーン	①こめ ③さとう	④あぶら	672 Kcal 28.4 g 860 kcal 35.7 g
23 金	① 五目 おこわ	③白菜のすまし汁 ④豚肉と野菜 のいためもの ⑤スイートポテト		③とりにく あぶらあげ ③とうふ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	①ごぼう こんにゃく ①③ほししいたけ ③えのきたけ はくさい ④きゃべつ たまねぎ	①こめ もちこめ ざらめ ③じゃがいも ⑤さつまいも さとう	④あぶら	638 Kcal 28.9 g 768 kcal 35.3 g
26 月	① 麦ごはん	③すき焼き煮 ④酢あえ		③ぎゅうにく とうふ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④きんときにん じん ④こまつな	③いとこんにゃく はくさい しいたけ ふかねぎ ④だいこん しめじ	①こめ むぎ ③ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	630 Kcal 24.2 g 801 kcal 29.6 g
27 火	① つぶチーズ パン	③チリコンカン ④ナッツゴボウ ⑤いちご(小2・中3)		③だいず ぶたミンチ まめ	①チーズ ②ぎゅうにゅう	③にんじん ホールトマト	③たまねぎ にんにく しょうが ④ごぼう	①パン ③じゃがいも ④さとう ④でんぶん	③④あぶら ④くるみ アーモンド	678 Kcal 26.9 g 883 kcal 34.2 g
28 水	① 麦ごはん	③みそけんちん汁 ④焼き肉丼(具)		③とうふ あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③だいこん ごぼう ほししいたけ ④たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが りんご	①こめ むぎ	④あぶら	625 Kcal 25.8 g 821 kcal 32.5 g

※献立名の番号について・・・使用食品 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：1日③もずくのみそ汁・・・(③あぶらあげ とうふ ③もずく ③にんじん ③ほししいたけ ③じゃがいも)
 ※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。

