



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・こざかな・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救給 カレー	③野菜スープ ④バナナ1本		③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ③こまつな	①コーン しめじ ①③たまねぎ ③きゃべつ ⑤バナナ	①こめ ①③じゃがいも	①あぶら	609 Kcal 18.8 g 826 kcal 22.6 g
2 金	①五目寿司	③すまし汁 ④ほうれん草のごまみそあえ		①とりにく さつまあげ ③なまあげ	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ④ほうれん草	①きくらげ ごぼう ①③たけのこ ほししいたけ ③えのきたけ ④もやし コーン	①こめ むぎ ①④⑤さとう ③じゃがいも	④ごま	618 Kcal 24.1 g 824 kcal 30.5 g
5 月	①麦ごはん	③麻婆豆腐 ④青菜と雑穀のナムル		③ぶたミンチ とうふ まめペースト	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にんじん ④ほうれん草	③たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ④たくあん	①こめ むぎ ③でんぶん さとう ④げんまい おしむぎ あかまい くらまい もちこめ	③④あぶら ④ごま ③こま	660 Kcal 22.8 g 836 kcal 28.2 g
6 火	①ミルクパン	③スパゲティミートソース ④ビーンズサラダ		③ぎゅうミンチ だいたい ④ひよこめめ いんげんまめ	②ぎゅうにゅう ④くわわかめ	③トマト ③④にんじん	③セロリー たまねぎ コーン グリンピース にんにく しょうが ④きゃべつ	①パン ③スパゲティめん	③あぶら ④マヨネーズ	780 Kcal 29.1 g 996 kcal 36.4 g
7 水	①麦ごはん	③親子煮 ④かわりきんぴら		③とりにく たまご ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④くわわかめ	③にんじん	③えのきたけ ほししいたけ たまねぎ ④ごぼう しめじ こんにゃく	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら	600 Kcal 23.3 g 759 kcal 28.9 g
8 木	①麦ごはん	③白菜みそ汁 ④もずく丼 ⑤焼きプリンタルト		③なまあげ ④ぶたミンチ ⑤たまご	②ぎゅうにゅう ③もずく	③④にんじん ④ピーマン	③はくさい えのきたけ ④たまねぎ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤こむぎこ	④あぶら	739 Kcal 24.0 g 903 kcal 29.0 g
9 金	①赤飯	③そぼろ煮 ④さっぱりあえ		③とりミンチ うすらたまご ④たい	②ぎゅうにゅう	③⑤にんじん	③だいこん たまねぎ こんにゃく しょうが ④きゃべつ きゅうり コーン	①こめ あずき ③じゃがいも ざらめ でんぶん はちみつ ④さとう	③④あぶら	616 Kcal 21.2 g 781 kcal 26.0 g
12 月	①麦ごはん	③食べるみそ汁④牛肉たけのこ丼 ⑤お祝いデザート(中のみ)		③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ③④はねぎ	③だいこん はくさい しめじ もやし ④たけのこ ほししいたけ ごぼう たまねぎ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ざらめ ⑤デザート(中のみ)	④あぶら ごま	601 Kcal 22.9 g 843 kcal 29.3 g
13 火	①食パン	③スープ煮 ④鯛のアングレース ⑤リンゴジャム		③ベーコン ぶたにく えび あさり ④たい	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ はくさい きゃべつ	①パン ④パンこ さとう ⑤ジャム	③④あぶら	654 Kcal 32.5 g 846 kcal 39.0 g
14 水	①麦ごはん	③肉じゃが ④ごまあえ		③ぎゅうにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ いとこんにゃく ほししいたけ ④もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	648 Kcal 23.5 g 841 kcal 29.0 g
15 木	①麦ごはん	③大根のみそ汁 ④レバーのかりん揚げ ⑤小松菜ソテー		③なまあげ ④とりレバー すなぎも ⑤あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれん草	③だいこん はくさい えのきたけ	①こめ むぎ ④さとう	④⑤あぶら ⑤ごま	685 Kcal 28.0 g 873 kcal 34.8 g
16 金	①麦ごはん	③ポークエッグカレー ④アーモンドサラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ブロッコリー	③たまねぎ しょうが にんにく りんご ブルーベリー ④きゃべつ きゅうり	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	704 Kcal 23.1 g 895 kcal 28.3 g
19 月	①七福米	《食育の日》 ③鶏の汁 ④菜の花あえ ⑤西郷梅		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④なのはな	③だいこん こんにゃく たけのこ ごぼう ④きゃべつ	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じゃがいも ④さとう	③あぶら ④ごま	603 Kcal 23.2 g 778 kcal 29.2 g
20 火	①黒糖パン	③ABCスープ ④鯖のマヨチーズ焼き ⑤お祝いデザート(小のみ)		③ベーコン ④さわら	②ぎゅうにゅう ④チーズ	③こまつな ③④にんじん	③コーン きゃべつ ③④たまねぎ	①もちこめ あずき ④⑤さとう ⑥デザート(小のみ)	③あぶら ④マヨネーズ	717 Kcal 30.4 g 808 kcal 37.2 g
22 木	①わかめごはん	③みそ汁 ④豆腐の重ね焼き ⑤きゃべつの塩昆布あえ		③なまあげ ④とうふ ぶたミンチ	①わかめ ②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③こまつな ③④にんじん	③はくさい ④たまねぎ ほししいたけ しょうが ふかねぎ ⑤きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	④あぶら	685 Kcal 32.1 g 866 kcal 39.5 g

※献立名の番号について・・・使用食品は、献立名と同じ番号の次

例：1日③野菜スープ・・・(③とりにく うすらたまご) (③にんじん こまつな) (③たまねぎ きゃべつ) (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。

