



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金	①ごはん 	③かきたま汁 ④手羽元のバーベキューソース煮(2本) ⑤野菜ソテー		③たまご ④とりにく ⑥ベーコン	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな こねぎ	③たまねぎ えのきだけ ④にんにく しょうが りんご ⑤もやし コーン きゃべつ	①こめ ③でんぶん ④さとう	⑤あぶら	中止 862 kcal 39.5 g
9月	①麦ごはん 	③親子丼 ④かわりきんぴら		③とりにく たまご あぶらあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④きわかめ	③にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④ごぼう こんにゃく しめじ	①こめ むぎ ③さとう ④ざらめ	④あぶら	610 Kcal 25.9 g 802 kcal 33.1 g
10火	①黒糖パン 	③春きゃべつのクリーム煮 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スキムミルク なまクリーム	③にんじん アスパラガス	③たまねぎ マッシュルーム きゃべつ にんにく ④みかんかん おとうかん パインかん いちご	①パン ③じゃがいも	③あぶら バター	602 Kcal 25.4 g 801 kcal 32.8 g
11水	①麦ごはん 	③若竹汁 ④そぼろごはんの具		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 こまつな こねぎ	③たけのこ 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	626 Kcal 25.1 g 795 kcal 30.6 g
12木	①ごはん 	③寄せ鍋 ④枝豆豆腐ミンチ カツ ⑤塩昆布あえ		③とりにく ③④とうふ ④えだまめ	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③にんじん	③えのきだけ きゃべつ いとこんにゃく ぶかねぎ ④たまねぎ ⑤きゅうり	①こめ	④あぶら ⑤ごま	626 Kcal 25.5 g 809 kcal 32.3 g
13金	①麦ごはん 	③みそ煮込み ④野菜いため		③とりにく なまあげ さつまあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③にんじん	③たけのこ こんにゃく しめじ ④きゃべつ もやし コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ	④あぶら ごま	633 Kcal 26.1 g 17.4 kcal 4.0 g
16月	①たけのこ ごはん 	③すまし汁 ④ひじきとクルミのソテー		①ぶたにく あぶらあげ ③はんぺん ④とりミンチ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にんじん こまつな ④いんげん	①たけのこ こんにゃく ③ほししいたけ はくさい えのきだけ ④いとこんにゃく	①こめ むぎ ざらめ ④さとう	①④あぶら ④クルミ	609 Kcal 24.0 g 815 kcal 32.7 g
17火	①ミルクパン 	③スパゲティナポリタン ④キャベツとブロッコリーのサラダ		③ぶたにく ひよこまめ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	③にんじん ピーマン ④ブロッコリー	③たまねぎ マッシュルーム ④きゃべつ コーン	①パン ③スパゲティ	③あぶら ④ドレッシング	669 Kcal 26.2 g 855 kcal 32.8 g
18水	①ごはん 	③筑前煮 ④小松菜のアーモンドあえ		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 こんにゃく たけのこ ④もやし コーン	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④アーモンド	653 Kcal 24.8 g 829 kcal 31.2 g
19木	①七福米ごはん 	《食育の日》 ③さつま汁 ④きびなごのナッツ がらめ ⑤西郷梅		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん	③たけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく ⑤うめぼし	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でんぶん さとう	③④あぶら ④アーモンド	666 Kcal 26.8 g 840 kcal 33.0 g
20金	①ごはん 	《入学・進級お祝い献立》 ③春野菜スープ ④トマトオムレツ ブロッコリー ⑤祝デザート		③ベーコン ④⑤たまご	②ぎゅうにゅう ⑤なまクリーム	③アスパラガス ④トマト ブロッコリー	③たけのこ きゃべつ グリーンピース ④たまねぎ ⑤いちご	①こめ ③じゃがいも ⑤こむぎこ さとう	③あぶら ⑤マーガリン	602 Kcal 20.6 g 18.2 kcal 2.8 g
23月	①麦ごはん 	《子ども読書の日》 ③たけのこカレー ④春のサラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④なののはな	③たけのこ 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	666 Kcal 21.9 g 845 kcal 26.6 g
24火	①食パン 	③洋風スープ ④カレーピラズ		③とりにく ④だいず ぎゅうミンチ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③セロリー きゃべつ ④たまねぎ ④にんにく	①パン ③じゃがいも	③④あぶら	640 Kcal 29.8 g 819 kcal 37.6 g
25水	①わかめごはん 	③実だくさんみそ汁 ④さわらのさわやか香味焼き		③なまあげ ④さわら	①わかめ ②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ④こねぎ	③ごぼう しめじ もやし ぶかねぎ ④レモンかじゅう しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	577 Kcal 26.6 g 738 kcal 28.9 g
26木	①麦ごはん 	③豚じゃが ④おひたし ⑤かなぎちりめん		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ⑤かなぎ	③にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにゃく ④きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④⑤さとう	③あぶら ④ごま	624 Kcal 24.1 g 793 kcal 28.9 g
27金	①ごはん 	③家常豆腐 ④中華あえ		③なまあげ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	③にんじん こねぎ	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④きゅうり もやし しめじ コーン	①こめ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	631 Kcal 27.1 g 835 kcal 28.8 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：9日③親子丼・・・③とりにく たまご ③にんじん ③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ③さとう
※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。