



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	いろいろい やさい	いろいろすい やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1 金	①ごはん 	③鶏の煮付け ④おひたし ⑤しそあじひじき		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ⑥ひじき	③にんじん	③たけのこ ほししいたけ こんにゃく れんこん ほしだいこん ④キャベツ もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら	618 Kcal 21.0 g 813 kcal 26.6 g
4 月	①麦ごはん 	③呉汁 ④さばのホイル焼き ⑤即席あえ		③だいず あぶらあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③だいこん たまねぎ ⑤きゅうり キャベツ	①こめ むぎ ③ざらめ ④さとう	⑤ごま	675 Kcal 29.4 g 814 kcal 32.7 g
5 火	①黒糖パン 	③なすとトマトのスパゲティ ④アップルソースサラダ		③ぶたにく ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	③トマト ピーマン ④にんじん	③なす たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゅうり キャベツ アップルソース	①パン ③スパゲティ	③バター ③④あぶら	644 Kcal 26.4 g 820 kcal 32.8 g
6 水	①麦ごはん 	③親子丼 ④いためなます		③とりにく たまご あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④だいこん しめじ ズッキーニ	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう ③④さとう	④あぶら	624 Kcal 26.8 g 809 kcal 33.5 g
7 木	①麦ごはん 	③豆腐のカレー煮 ④キャベツサラダ		③とうふ ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな にんじん	③たまねぎ たけのこ にんにく ④きゅうり コーン キャベツ	①こめ むぎ ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	668 Kcal 24.4 g 848 kcal 29.9 g
8 金	①七福米 	③干し大根の煮物 「はの日」 ④かみかみきんぴら		③とりにく なまあげ ちくわ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④くわかめ	③インゲン ④にんじん	③ほしだいこん たけのこ ③④こんにゃく	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 こめ ③ じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	620 Kcal 24.5 g 814 kcal 30.5 g
11 月	①ごはん 	③凍り豆腐の煮物 ④ごまあえ		③こおりとうふ とりにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	③だいこん こんにゃく なましだい ④もやし キャベツ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④ごま	616 Kcal 27.0 g 784 kcal 33.0 g
12 火	①ミルクパン 	③ラビオリスープ ④豆ミートグラタン		③ベーコン とりにく あさり ③④ぶたにく ひよこまめ	②ぎゅうにゅう ④チーズ	③にんじん パセリ ④トマト	③キャベツ ③④たまねぎ	①パン ③こむぎこ じゃがいも ③④パンこ ④さとう	④あぶら	633 Kcal 29.1 g 861 kcal 38.3 g
13 水	①麦ごはん 	③中華丼 ④七福なます		③ぶたにく いかに あさり えび うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ はくさい こさんだけ エリンギ ④だいこん きゅうり こんにゃく ほししいたけ きくらげ	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③あぶら ④ごま	639 Kcal 29.5 g 808 kcal 36.3 g
14 木	①ごはん 	③利休汁 ④豚肉の梅酒煮		③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④インゲン	③だいこん もやし しめじ ④たまねぎ しょうが	①こめ ③じゃがいも ④ざらめ さとう	③ねりごま ④あぶら ④ごま	628 Kcal 26.4 g 800 kcal 32.5 g
15 金	①麦ごはん 	③ホワイトシチュー ④コールスローサラダ		③とりにく	②③ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ コーン しめじ ④キャベツ きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ③こむぎこ	③バター なまクリーム ④ドレッシング	681 Kcal 22.2 g 862 kcal 26.8 g
18 月	①ひじき ごはん	③食べるみそ汁 ④ベーコンと野菜のいためもの		①とりにく ①③あぶらあげ ③なまあげ ④ベーコン かまぼこ	①ひじき ②ぎゅうにゅう	①③にんじん ③こまつな	①ほししいたけ こんにゃく ③なましだい たまねぎ しめじ ③④もやし ④キャベツ きくらげ	①こめ むぎ ざら め	①④あぶら	624 Kcal 26.9 g 784 kcal 33.0 g
19 火	①コッペパン 	③キャベツとウィンナーの スープ煮 ④きびなこのアング レース ⑤いちごジャム		③ウィンナー いんげんまめ	②ぎゅうにゅう ④きびなこ	③にんじん	③たまねぎ キャベツ	①パン ③じゃがいも ④でんぶん パンこ さとう ⑤ジャム	③④あぶら ④ごま	637 Kcal 26.7 g 839 kcal 35.5 g
20 水	①麦ごはん 	③トックスープ ④焼き肉丼		③とりにく ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ピーマン	③えのきだけ ほししいたけ ふかねぎ もやし ③④たま ねぎ ④キャベツ にんにく しょうが りんごピューレ	①こめ むぎ ③トック	③④あぶら ④ごま	638 Kcal 24.1 g 840 kcal 2939 g
21 木	①ごはん 	③さつま汁 ④ゴーヤチャンプルー		③とりにく なまあげ ④とうふ ぶたにく さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ③④にんじん	③だいこん こんにゃく ふかねぎ ④にがり キャベツ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④ごま	660 Kcal 25.8 g 838 kcal 31.3 g
22 金	①麦ごはん 	③チキンエッグカレー ④フルーツジュレ		③とりにく うずらたまご まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ にんにく りんごピューレ ④おうとう みかん	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ジュレ	③あぶら	720 Kcal 21.0 g 894 kcal 25.4 g
25 月	①麦ごはん 	③かぼちゃのそぼろ煮 ④小松菜のいためもの		③とりにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③かぼちゃ にんじん ④こまつな	③たまねぎ たけのこ こんにゃく しょうが ④もやし	①こめ むぎ ③ざらめ でんぶん	③④あぶら	633 Kcal 22.8 g 802 kcal 23.2 g
26 火	①バターパン 	③牛肉と野菜のスープ煮 ④とうもろこし		③ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ヨーグルト	③にんじん	③セロリー たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ にんにく ④とうもろこし	①パン ③じゃがいも	③あぶら バター	617 Kcal 25.2 g 815 kcal 31.3 g
27 水	①麦ごはん 	③チリライス ④ドレッシングサラダ		③ぶたにく まめペースト	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ④にんじん	③たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく ④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	711 Kcal 24.1 g 869 kcal 23.7 g
28 木	①麦ごはん 	③大豆の五目煮 ④もやしのごま あえ ⑤さけぼっばふりかけ		③とりにく だいず なまあげ さつまあげ ⑤さけ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	③だいこん ほししいたけ こんにゃく ④もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④⑤ごま	640 Kcal 25.4 g 807 kcal 30.8 g
29 金	①ごはん 	③豆乳みそ汁 ④さかなのいらダレ		③とうふ あぶらあげ とうにゅう ④とびうお	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④にら	③だいこん もやし ふかねぎ ④しょうが	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ざらめ	④あぶら ごま	648 Kcal 25.2 g 842 kcal 31.3 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：1日③とりの煮付け・・・③とりにく なまあげ ③にんじん ③たけのこ ほししいたけ こんにゃく れんこん ほしだいこん 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たいかがでしょうか。

