



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 金	①ごもくずし ①五目寿司	③すまし汁 ④菜の花のあえもの	③汁わん	④⑤小皿	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なのはな	①きくらげ こぼろ ①③たけのこ ほししいたけ ③えのきたけ ④きゃべつ きゅうり	①こめ むぎ ①④⑤さとう ③じゃがいも	④ごま あぶら	596 Kcal 22.0 g 792 kcal 27.7 g
4 月	①ごはん	③沢煮椀 ④いわしのしょうが煮 ⑤スナックアーモンド			③ぶたにく ④いわし	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼろ だいこん えのきたけ ほししいたけ ふかねぎ	①こめ ③さといも でんぷん	⑤アーモンド	660 Kcal 27.4 g 812 kcal 33.0 g
5 火	①黒糖パン	③春きゃべつのスープ煮 ④ナッツごぼろ ⑤いちご 小2 中3			③ぶたにく あさり ウィンナー まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③きゃべつ たまねぎ マッシュルーム ④ごぼろ ⑤いちご	①パン ③じゃがいも ④でんぷん さとう	③④あぶら ④クルミ アーモンド ③ごま	670 Kcal 26.2 g 856 kcal 32.7 g
6 水	①ごはん	③みそ煮込み ④なます			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ほしだいこん こんにやく ④だいこん しめじ きゅうり	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③あぶら	656 Kcal 26.8 g 832 kcal 33.1 g
7 木	①麦ごはん	③大根のそぼろ煮 ④手作りふりかけ			③とりにく うすらたまご ④たまご	②ぎゅうにゅう ④しらすまし	③にんじん ④こまつな	③だいこん こんにやく たまねぎ たけのこ しょうが	①こめ むぎ ③ざらめ でんぷん	③④あぶら ④ごま	643 Kcal 26.0 g 817 kcal 32.0 g
8 金	①麦ごはん	③肉じゃが ④和風サラダ⑤焼きプリンタルト			③ぎゅうにく なまあげ ⑥たまご	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん ④ブロッコリー	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにやく ④カリフラワー コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④⑤さとう ⑤こむぎこ	③④あぶら ④アーモンド	799 Kcal 27.5 g 950 kcal 33.3 g
11 月	①ごはん	③地元野菜みそ汁 ④サイコロステーキ ⑤たんかん			③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん こぼろ しいたけ はくさい ふかねぎ ④にんく たまねぎ ⑤たんかん	①こめ ③さといも ④さとう	④あぶら	683 Kcal 25.7 g 860 kcal 31.3 g
12 火	①食パン	③スパゲティミートソース ④きゃべつとブロッコリーのサラダ ⑤お祝いデザート(中のみ)			③ぎゅうミンチ ひきわりだいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト	③たまねぎ セロリー コーン グリンピース しょうが にんにく ④きゃべつ ブロッコリー コーン	①パン ③スパゲティ ⑤デザート(ちゅうのみ)	④ドレッシング	673 Kcal 28.5 g 959 kcal 36.6 g
13 水	①麦ごはん	③かみなり汁 ④ひじきいり煮 ⑤西郷梅			③とりにく とうふ ③④あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん	③だいこん こぼろ ふかねぎ ③④こんにやく ほししいたけ ⑤うめほし	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	642 Kcal 24.7 g 810 kcal 30.3 g
14 木	①きびごはん	③野菜スープ ④ドライカレー			③うすらたまご ④ぎゅうミンチ	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ピーマン	③きゃべつ ④たまねぎ ブルーン にんにく	①こめ もちきび ③じゃがいも	③あぶら ④ごま	643 Kcal 23.4 g 818 kcal 28.7 g
15 金	①麦ごはん	③のっぺい汁 ④鶏肉のレモン風味			③とうふ なまあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん こぼろ えのきたけ ふかねぎ ④えだまめ レモンかじゅう	①こめ むぎ ③さといも でんぷん ④さとう	④あぶら	616 Kcal 27.2 g 778 kcal 33.6 g
18 月	①麦ごはん	③八宝菜 ④肉シュウマイ 小2、中3			③うすらたまご あさり えび ③④ぶたにく ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たけのこ えのきたけ はくさい ほししいたけ しょうが にんにく ③④たまねぎ	①こめ むぎ ③でんぷん ④こむぎこ	③④あぶら	657 Kcal 28.4 g 863 kcal 36.3 g
19 火	①食パン	③ABCスープ ④鯛のアングレース ⑤ブルーベリージャム			③とりにく ④たい	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③たまねぎ きゃべつ コーン	①パン ③マカロニ ④でんぷん パンこ さとう ⑤ジャム	③④あぶら	651 Kcal 29.3 g 813 kcal 36.4 g
20 水	①麦ごはん	③さつまいも汁 ④牛肉たけのこ丼の具 ⑤お祝いデザート(小のみ)			③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④はねぎ	③だいこん しいたけ はくさい ふかねぎ ④たけのこ こぼろ ほししいたけ	①こめ むぎ ③さといも ④さとう ⑤デザート(しょうのみ)	④あぶら ごま	739 Kcal 26.4 g 807 kcal 23.7 g
22 金	①麦ごはん	③食べるみそ汁 ④鮭のちゃんちゃん焼き ⑤大豆うまかつん			③なまあげ ④さけ	②ぎゅうにゅう ③にほし	③こまつな ③④にんじん ④ピーマン	③ごぼろ しめじ もやし ③④たまねぎ ④キャベツ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④バター	654 Kcal 28.7 g 814 kcal 34.6 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に書いている食品を使っています。

例：1日③すまし汁・・・(③なまあげ) (①③にんじん) (①③たけのこ ほししいたけ ③えのきたけ) (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たいはいかがでしょうか。

※今月の地元産納入産品をお知らせします。地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。
だいこん ごぼろ きゃべつ たまねぎ 葉ねぎ 深ねぎを納入していただく予定です。

