



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	
7 火	①ミルクパン 	③たけのこスパゲティ ④アップルソースサラダ ⑤こどもの日お祝いゼリー		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たけのこ たまねぎ しいたけ ③④きゃべつ ④きゅうり りんごピューレ	①パン ③めん ⑤ゼリー	③④あぶら	606 Kcal 25.7 g 844 kcal 23.8 g
8 水	①麦ごはん 	《歯の日》よくかんで食べよう ③中華スープ ④回鍋肉		③うずらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ もやし たけのこ ほししいたけ たまねぎ ④にんにく しょうが きゃべつ	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③ごま ③④あぶら	608 Kcal 24.2 g 836 kcal 31.1 g
9 木	①麦ごはん 	③うま煮 ④高菜いため		③とりにく なまあげ ④たまご かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすぼし	③にんじん ④たかな	③ごぼう こんにゃく たけのこ ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	651 Kcal 25.9 g 834 kcal 32.2 g
10 金	①きびごはん 	③かつおくんカレー ④わかめちゃんサラダ		③かつお	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③④にんじん	③たまねぎ しょうが りんごピューレ プルーンピューレ ④きゃべつ きゅうり	①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	658 Kcal 19.4 g 834 kcal 23.8 g
13 月	①ごはん 	③五月おでん ④豚みそ ⑤日向夏ゼリー		③とりにく なまあげ うずらたまご さつまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③つわぶき たけのこ こんにゃく ござんだけ ④しょうが	①こめ ③ざらめ ④さとう ⑤ゼリー	④あぶら ⑤ごま	700 Kcal 29.3 g 874 kcal 36.4 g
14 火	①食パン 	③マカロニシチュー ④まごはやさしいサラダ ⑤メープルジャム		③ぶたにく あさり ④ひよこまめ	②③ぎゅうにゅう ③なまクリーム ④こんぶ	③にんじん	③たまねぎ ③④しめじ ④きゅうり コーン	①パン ③マカロニ じゃがいも ④さつまいも ⑤メープルジャム	③あぶら ④ドレッシング	648 Kcal 27.2 g 817 kcal 34.1 g
15 水	①きんぴら ごはん	③さつま汁 ④レモン風味あえ		①ぶたにく あぶらあげ ③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ④アスパラガス	①③ごぼう こんにゃく ③だいこん ぶかねぎ ④きゅうり もやし ズッキーニ	①こめ むぎ ①④さとう	①③④あぶら	634 Kcal 25.4 g 785 kcal 30.4 g
16 木	①ごはん 	③大豆の磯煮 ④かつおときゃべつのだめもの		③だいず とりにく なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう ③④こんぶ	③にんじん	③ほししいたけ ごぼう こんにゃく ほししいたけ ④きゃべつ もやし	①こめ ③じゃがいも さとう	④あぶら ごま	658 Kcal 25.9 g 835 kcal 31.9 g
17 金	①ごはん 	③五目汁 ④魚のカップ蒸し		③ぶたにく なまあげ ④さわら	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③しいたけ ごぼう もやし こんにゃく ぶかねぎ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	636 Kcal 27.8 g 819 kcal 34.7 g
20 月	①麦ごはん 	③厚揚げときのこのサンラータン ④カツオそぼろどんぶり		③なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③にんじん ④えだまめ	③えのきたけ しめじ ほししいたけ ③④たまねぎ ④しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	656 Kcal 24.2 g 837 kcal 29.8 g
21 火	①サンドパン 	③ミネストローネ ④豆カレーサンド		③あさり ④とりミンチ おから だいず ひよこまめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④トマト いんげん	③セロリー きゃべつ ③④たまねぎ にんにく ④コーン	①パン ③マカロニ じゃがいも ④さとう	③④あぶら	598 Kcal 27.6 g 794 kcal 36.2 g
22 水	①麦ごはん 	③親子丼 ④アスパラソテー		③たまご とりにく あぶらあげ さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④アスパラガス	③ほししいたけ たけのこ ③④たまねぎ ④しめじ コーン にんにく	①こめ むぎ ③さとう でんぶん	④あぶら	621 Kcal 27.4 g 808 kcal 34.6 g
23 木	①ごはん 	③豚じゃが ④なます		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③ほししいたけ たまねぎ いとこんにゃく ④しめじ もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	631 Kcal 22.5 g 810 kcal 28.2 g
24 金	①ごはん 	③豆乳みそ汁 ④きびなごのサクサクあげ ⑤きゃべつの塩昆布あえ		③とうふ あぶらあげ とうにゅう	②ぎゅうにゅう ④きびなご ⑤こんぶ	③にんじん	③えのきたけ もやし ぶかねぎ ⑤きゃべつ	①こめ ③じゃがいも	④あぶら ⑤ごま	631 Kcal 21.7 g 816 kcal 27.1 g
27 月	①麦ごはん 	③わかめスープ ④ピビンバ		③なまあげ ④ぎゅうにく たまご	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん ④こまつな	③エリンギ ③④もやし ④しょうが	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら ごま	617 Kcal 23.4 g 816 kcal 29.9 g
28 火	①食パン 	③ケチャップ煮 ④フルーツ白玉		③とりにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ にんじん ピーマン	③たまねぎ ④おとうかん みかんかん パインかん	①パン ③じゃがいも さとう ④しらたま ぜりー	③あぶら	611 Kcal 25.1 g 810 kcal 32.3 g
29 水	①茶飯 	③すまし汁 ④さばの味噌煮 ⑤きゅうりゆかりあえ		④さば	②ぎゅうにゅう	①おちゃ ③にんじん ④あかしそ	③ごぼう えのきたけ たまねぎ ぶかねぎ ⑤きゅうり	①こめ ③でんぶん	⑤ごま	638 Kcal 22.1 g 810 kcal 27.7 g
30 木	①ごはん 	③凍り豆腐の卵とじ ④ごま和え		③とりにく たまご こおりとうふ	②ぎゅうにゅう	③にんじん えだまめ ④こまつな	③たまねぎ しめじ ほししいたけ きゃべつ ④もやし	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④ごま あぶら	642 Kcal 29.3 g 857 kcal 37.1 g
31 金	①麦ごはん 	③食べるみそ汁 ④カツオ腹皮ナッツがらめ		③なまあげ ④かつおはらがわ	②ぎゅうにゅう ③にほし	③にんじん かぼちゃ こまつな	③たまねぎ ごぼう もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ざらめ	④あぶら アーモンド クルミ	668 Kcal 28.9 g 850 kcal 35.6 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：7日③たけのこスパゲティ→ ③ぶたにく ③にんじん ③たけのこ たまねぎ しいたけ ③めん ③あぶら  
 ※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。  
 ※今月の地元産納入商品は、たまねぎ かぼちゃ スズキーニ 葉ねぎを納入していただく予定です。  
 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。  
 ※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かたがどうか

