



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	
2月	①ごもくずし ①五目寿司	③じゃがいものすまし汁 ④すのもの ⑤ムース		①とりにく さつまあげ	①やきのり ②ぎゅうにゅう ④わかめ	①④にんじん ③かぼちゃ こまつな	①たけのこ きくらげ ①③ほししいたけ ③えのきたけ ぶかねぎ ③④もやし ④きゅうり	①こめ むぎ ①④さとう③じゃがい も ⑤ムース	④あぶら ごま	中止 Kcal 799 kcal 24.8 g
3火	①バターパン	③スパゲティミートソース ④カラフルポンチ		③あいびきミンチ レバー だいず	②ぎゅうにゅう	③トマト にんじん	③たまねぎ セロリー グリーンピース コーン にんにく しょうが ④なし みかんかん パイン かん	①パン ③スパゲティ ④ゼリー	③あぶら	753 Kcal 28.5 g 964 kcal 35.7 g
4水	①麦ごはん	③まーぼ ③麻婆なす ④こまつな ④小松菜のアーモンドあえ		③ぶたミンチ なまあげ まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③なす たまねぎ ほししい たけ たけのこ にんにく しょうが ④もやし コーン	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③あぶら ④アーモンド	672 Kcal 24.0 g 849 kcal 30.4 g
5木	①ごはん	③さつま汁 ④にがりの卵とじ		③とりにく なまあげ ④ぶたにく たまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん かぼちゃ ④にがうり	③ごぼう こんにゃく とうがん ぶかねぎ ④たまねぎ コーン	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	651 Kcal 24.8 g 832 kcal 27.2 g
6金	①ごはん	③とうがん ③冬瓜のそぼろ煮 ④うめ ④梅サラダ ⑤ぶどうゼリー		③とりミンチ なまあげ うすらたまご ④まめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③とうがん たけのこ こんにゃく しょうが ④きゃべつ もやし ねりうめ	①こめ ③ざらめ でんぶん ④さとう ⑤ゼリー	③あぶら	628 Kcal 22.2 g 790 kcal 27.2 g
9月	①ごもくずし (①麦ごはん)	③おやこどん ③親子丼 ④れんこんいため		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 ④ピーマン	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④れんこん いとこんにゃく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら ごま	640 Kcal 25.0 g 829 kcal 32.2 g
10火	①りんごパン	③から ③ピリ辛フォー ④さかな やさい ④魚の野菜ソースあえ		③とりミンチ ④かじき	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ④トマト ピーマン パセリ	③とうがん しょうが もやし きくらげ ぶかねぎ ③④たまねぎ ④なす にんにく	①パン ③ビーフン ③④あぶら ④でんぶん さとう	③あぶら バター	686 Kcal 27.2 g 898 kcal 35.5 g
11水	①ごはん	③だいず ③大豆の五目煮 ④かとおひじきのいためもの		③だいず とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき しらすぼし	③④にんじん ④いんげん	③ほししいたけ ほんしいた け ごぼう ③④こんにゃく	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③④あぶら ⑤ごま	654 Kcal 24.5 g 830 kcal 30.3 g
12木	①ごはん	③じり ③つみれ汁 ④こうやどうふ にくみそ ④高野豆腐の肉味噌かけ		③かんばち とうふ ④こうやどうふ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	③こまつな にんじん	③ごぼう えのきたけ ③④たまねぎ ぶかねぎ	①こめ ④でんぶん ざらめ	④あぶら ごま	685 Kcal 25.6 g 中止 kcal g
13金	①ごはん	③あき みかくじり ③秋の味覚汁 ④さばの照り焼き ⑤つきみ ⑤ごまあえ ⑥お月見ゼリー		③なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ③⑤こまつな	③エリンギ えのきたけ ほししいたけ ぶかねぎ ⑤もやし	①こめ ③さといも ⑤さとう	⑤ごま	630 Kcal 25.3 g 788 kcal 32.1 g
17火	①サンドパン	③むぎ ③麦スープ ④さかな ④魚フライ きゃべつ タルタルソース		③とりにく あさり ④ホキ	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③セロリー たまねぎ えのきたけ ④きゃべつ	①パン ③じゃがいも むぎ ④こむぎこ パンこ	④あぶら タルタルソース	635 Kcal 27.6 g 中止 kcal g
18水	①ごはん	③ぶた ③豚じゃが ④いろど ④彩りなます		③ぶたにく なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ いとこんにゃく ③④ほししいたけ ④きゅうり ほししいた きくらげ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	646 Kcal 23.8 g 821 kcal 29.3 g
19木	①しちふくまい ①七福米ごはん	③た 〈食育の日〉 ③食べるみそ汁 ④きびなごのごまだれかけ ⑤さいごうめ ⑤西郷梅		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ③にほし ④きびなご	③かぼちゃ	③ごぼう しめじ もやし といてもがら ぶかねぎ 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さといも④でんぶ ん さとう	④あぶら ごま	630 Kcal 25.6 g 797 kcal 31.3 g
20金	①むぎ (①麦ごはん)	③③ ③ポークエッグカレー ④だいず ④豆サラダ		③ぶたにく うすらたまご ④だいず いんげんまめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが ④きゅうり コーン えだまめ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら ④マヨネーズ	723 Kcal 23.8 g 919 kcal 29.3 g
24火	①しよく ①食パン	③③ ③チリコンカン ④アーモンドサラダ ⑤イチゴジャム ⑥みかん果汁		③だいず ぶたにく ひよこまめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト	③たまねぎ にんにく しょうが ④きゅうり きゃべつ ⑥みかんかじゅう	①パン ③じゃがいも ④さとう ⑤ジャム	③④あぶら ④アーモンド	669 Kcal 25.3 g 834 kcal 31.5 g
25水	①むぎ ①麦ごはん	③③ ③わかめスープ ④チャプチェ		③なまあげ ④ぎゅうにく	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 ④たけのこ ほししいた けはくさいキムチ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④はるさめ さとう	④あぶら ごま	646 Kcal 24.2 g 844 kcal 29.5 g
26木	①くり ①栗ごはん	③さわにわん ③沢煮糰 ④さんまのしょうが煮 ⑤しおこんぶ ⑤塩昆布あえ		③ぶたにく ④さんま	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③にんじん	③とうがん えのきたけ ごぼう ほししいた け ぶかねぎ ⑤きゅうり	①こめ くり ③じゃがいも でんぶん	⑤ごま	644 Kcal 25.2 g 781 kcal 28.9 g
27金	①ごはん	③はつぼうさい ③八宝菜 ④焼売 (小2 中3) ⑤ヨーグルト		③えび あさり ③④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	③にんじん	③たけのこ えのきたけ ほししいたけ きゃべつ にんにく しょうが ③④たまねぎ	①こめ ③でんぶん ④こむぎこ	③あぶら	650 Kcal 26.8 g 816 kcal 33.3 g
30月	①ごはん	③とうがん ③冬瓜のスープ ④なまあ ④生揚げのみそいため		③とりにく ④なまあげ ぶたにく	②ぎゅうにゅう	④ピーマン	③とうがん えのきたけ といてもがら ④たけのこ ほししいた け たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	622 Kcal 26.1 g 801 kcal 33.0 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：2日③じゃがいものすまし汁・・・③かぼちゃ こまつな ①③ほししいたけ ③えのきたけ ぶかねぎ ③④もやし 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。

※今月の地元産納入商品は、かぼちゃ なす ピーマン にがうり きゅうり たまねぎ 冬瓜 といてもがら 深ねぎを
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がでしょうか。

