



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・ ごきかな・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	
7 木	①たけのこ ごはん	〈こどもの日お祝い〉 ③すまし汁 ④野菜いため ⑤こどもの日ゼリー		③ぶたにく ④あぶらあげ ③はんぺん	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	①たけのこ こんにゃく ③ほししいたけ はくさい えのきたけ ④きゃべつ もやし	①こめ むぎ ざらめ ⑤デザート	④あぶら	642 Kcal 23.1 g 813 kcal 29.2 g
8 金	①むぎ (①麦ごはん)	〈歯の日〉 おやこどん ③親子丼 ④切り干し大根サラダ		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きりぼしだいこん コーン きゅうり	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら こま	624 Kcal 25.6 g 825 kcal 33.2 g
11 月	①むぎ (①麦ごはん)	③中華スープ ④回鍋肉		③うすらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③ほししいたけ たけのこ たまねぎ きくらげ えのきたけ もやし ④きゃべつ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③こま ③④あぶら	633 Kcal 26.1 g 836 kcal 34.1 g
12 火	①りんごパン	③スパゲティナポリタン ④まごわやさしいサラダ(豆 こま かいそう やさい 海藻 野菜 しいたけ 芋)		③ぶたにく あさり ひよこまめ	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③にんじん ピーマン	③たまねぎ マッシュルーム ④しめじ コーン きゅうり	①パン ③めん ④さつまいも	③あぶら ④ドレッシング	662 Kcal 25.5 g 884 kcal 33.5 g
13 水	①ごはん	にゅうがく・しんきゅう いわ こんだて 〈入学・進級お祝い献立〉 ③たけのこスープ ④さわらのさわやか香味焼き ⑤お祝いデザート		③とりミンチ なまあげ ④さわら	②ぎゅうにゅう ③わかめ	④こねぎ	③たけのこ えのきたけ きくらげ もやし にんにく きゃべつ ④レモンかじゅう しょうが	①こめ ③④さとう ⑤ゼリー	④あぶら	660 Kcal 25.0 g 853 kcal 32.6 g
14 木	①むぎ (①麦ごはん)	③こさんだけ煮物 ④お茶ふりかけ ⑤夏みかんゼリー		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすぼし わかめ	③にんじん ④おちゃ	③こさんだけ こんにゃく ごぼう ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ⑤ゼリー	③④あぶら	664 Kcal 23.6 g 859 kcal 30.8 g
15 金	①むぎ (①麦ごはん)	③かきたま汁 ④もずく丼		③たまご ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④もずく	③こまつな こねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ ③④たまねぎ ④コーン しょうが	①こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう	④あぶら	625 Kcal 24.3 g 825 kcal 31.5 g
18 月	①むぎ (①麦ごはん)	③春雨スープ ④青椒肉絲		③とりにく ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③たまねぎ ほししいたけ ④たけのこ ④にんにく しょうが	①こめ むぎ ③はるさめ ざらめ ④さとう	③④あぶら	599 Kcal 22.4 g 794 kcal 29.2 g
19 火	①ことう (①黒糖パン)	〈食育の日〉 ③煮込みうどん ④きびなご カリカリフライ ⑤びわ		③ぶたにく かまぼこ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん こまつな	③えのきたけ もやし はくさい ぶかねぎ ⑤びわ	①パン ③うどん ④でんぶん こめこパンこ	④あぶら	604 Kcal 27.5 g 805 kcal 36.4 g
20 水	①ごはん	③五目いり煮 ④こまつなの卵とじ		③ぶたにく なまあげ ④たまご	②ぎゅうにゅう しらすぼし	③にんじん ④こまつな	③たけのこ ごぼう こんにゃく たまねぎ ④しめじ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	629 Kcal 26.5 g 838 kcal 34.3 g
21 木	①むぎ (①麦ごはん)	③豚汁 ④ひじきいり煮		③ぶたにく なまあげ ④とりにく ちくわ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん	③ごぼう もやし ぶかねぎ ③④こんにゃく ④ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	616 Kcal 24.3 g 814 kcal 31.7 g
22 金	①むぎ (①麦ごはん)	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 りんごピューレ ブルーベリー しょうが ④きゃべつ きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	646 Kcal 22.6 g 836 kcal 27.0 g
25 月	①ごはん	③凍り豆腐の煮物 ④さばのみぞれ煮		③とりにく こおりとうふ うすらたまご ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ ④だいこん	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら	688 Kcal 26.8 g 871 kcal 33.4 g
26 火	①ツイストバ ターバン	③ペネのポローニャ風 ④フルーツ白玉		③ぎゅうミンチ いんげんまめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	③たまねぎ ④みかんかん おうとうかん パインかん	①パン ③ペネ ④しらたまもち	③あぶら	704 Kcal 25.1 g 936 kcal 32.8 g
27 水	①ごはん	③けんちん汁 ④かつお腹皮ごぼうあえ		③とりにく とうふ あぶらあげ ④はらがわ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ほししいたけ こんにゃく ほししいたけ ④ごぼう	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ざらめ	③④あぶら ④こま	672 Kcal 29.8 g 887 kcal 39.8 g
28 木	①むぎ (①麦ごはん)	③筑前煮 ④手作りおむすび (豚みそ・のり)		③とりにく ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④のり	③にんじん	③たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ ④しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④ざらめ	③④あぶら ④こま	664 Kcal 23.9 g 876 kcal 30.8 g
29 金	①むぎ (①麦ごはん)	③麻婆丼 ④きゅうりの中華あえ		③ぶたミンチ とうふ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ④きゅうり きくらげ コーン もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④こま	618 Kcal 23.5 g 815 kcal 30.6 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すまし汁→ ③はんぺん ③にんじん こまつな ③ほししいたけ はくさい えのきたけ

※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。

※今月の地元産納入産品は、お茶 たまねぎ ごぼう 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てくださいいかがでしょうか

