



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火	①ミルクパン	③なすとトマトのスパゲティ	④ミックスナッツ ⑤ぶどう3粒	③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③トマト ピーマン	③なす たまねぎ にんにく マッシュルーム ⑤ぶどう	①パン ③スパゲティ	③あぶら ④クルミ カシューナッツ アーモンド	中止 955 kcal 37.1 g
2水	①わかめごはん	③ごぼう団子汁	④かつおときゃべつ <sup>つぶ</sup> のいためもの	③たら とうふ とりにく なまあげ ④かつお	①わかめ ②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③ごぼう たまねぎ ふかねぎ しょうが ④きゃべつ もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ④こま	615 Kcal 23.0 g 849 kcal 31.4 g
3木	①麦ごはん	③けんちん汁 ④にがりのあげ 煮 ⑤しそふりかけ		③とりにく とうふ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④にがり	③ほしだいこん ごぼう ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん ざらめ	③④あぶら ④こま	648 Kcal 23.3 g 887 kcal 32.1 g
4金	①麦ごはん	③ポークエッグカレー	④レモン風味サラダ	③ぶたにく うすらたまご 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 きゃべつ もやし レモンかじゅう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	656 Kcal 22.0 g 902 kcal
7月	①麦ごはん	③麻婆なす	④青菜と雑穀のナムル	③ぶたミンチ なまあげ レバー まめペースト ④まめ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にんじん ④こまつな	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ④だいこん	①こめ ①④むぎ ③でんぶん さとう	③④あぶら ④こま	666 Kcal 22.5 g 912 kcal 31.0 g
8火	①ツイストバター パン	③うどんちゃん ④大豆入りアー モンドいりこ ⑤みかん果汁		③ぶたにく ちくわ ④だいす	②ぎゅうにゅう ④にほし	③にんじん	③きくらげ もやし きゃべつ ふかねぎ ⑤みかんかじゅう	①パン ③うどん ④あぶら ④さとう ④でんぶん さとう	③④あぶら ④アーモンド カシューナッツ	672 Kcal 26.2 g 913 kcal 35.8 g
9水	①麦ごはん	③秋の栗り汁	④豚キムチ ⑤安納芋プリン	③なまあげ ④ぶたにく ⑤とうにゅう	②ぎゅうにゅう ③にほし	③こまつな ③④にんじん ④にら	③エリンギ なましいたけ えのきたけ ④たまねぎ しめじ もやし はくさい	①こめ むぎ ③さといも さつまいも ⑤あんのういも さとう	④あぶら	615 Kcal 21.7 g 831 kcal 29.8 g
10木	①麦ごはん	③親子丼	④いろいろなます	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 たけのこ ④ほししいたけ ④きゅうり ほしだいこん きくらげ	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④こま	631 Kcal 25.5 g 865 kcal 36.1 g
11金	①麦ごはん	③食べるみそ汁	④焼き肉いため	③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③ごぼう しめじ もやし ふかねぎ きゃべつ にんにく しょうが りんごピューレ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	609 Kcal 22.3 g 838 kcal 30.9 g
14月	①ごはん	③冬瓜のスープ	④生揚げのみそいため	③とりにく あさり ④なまあげ ぶたにく	②ぎゅうにゅう	④にんじん	③とうがん といもがら えのきたけ ④たまねぎ ほししいたけ 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	610 Kcal 25.6 g 中止 kcal g
15火	①コッペパン	③和風スパゲティ	④秋のカラフルポンチ	③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ なましいたけ しめじ えのきたけ きゃべつ ④なし みかんかん パインかん おうとうかん	①パン ③スパゲティ ④ゼリー	③あぶら	626 Kcal 26.6 g 869 kcal 36.7 g
16水	①ごはん	③八宝菜	④春巻き (小1 中2)	③えび あさり ③④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③えのきたけ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが ③④きゃべつ	①こめ ③でんぶん ④こむぎこ こめこ	③④あぶら	669 Kcal 22.6 g 950 kcal 32.2 g
17木	①麦ごはん	③大豆の五目煮	④おひたし ⑤ひじきのり	③とりにく だいす なまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ⑤ひじき のり	③にんじん ④ほうれんそ う	③ほしだいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ④きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④⑤さとう	④こま	608 Kcal 23.5 g 832 kcal 32.3 g
18金	①麦ごはん	③豚汁	④きびなごのゴマだれかけ	③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん	③ごぼう こんにゃく しょうが ふかねぎ	①こめ むぎ ③さといも ④でんぶん さとう	④あぶら こま	641 Kcal 24.2 g 881 kcal 33.3 g
23水	①ごはん	③かぼちゃのそぼろ煮	④さっぱりサラダ	③とりミンチ なまあげ うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ にんじん いんげん	③たまねぎ しめじ こんにゃく ④きゃべつ もやし きゅうり レモンかじゅう	①こめ ③ざらめ でんぶん ④さとう	③④あぶら	639 Kcal 23.3 g 881 kcal 31.6 g
24木	①栗ごはん	③里芋のみそ汁	④さんまのかぼすレモン煮	③とうふ ④さんま	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③といもがら もやし えのきたけ ④かぼす レモン	①こめ くり ③さといも ④でんぶん さとう ⑤ゼリー	③こま	693 Kcal 21.7 g 906 kcal 28.9 g
25金	①麦ごはん	③かき玉スープ	④青椒肉絲	③たまご ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③ほうれんそ う ③④にんじん ④ピーマン	③たまねぎ ほししいたけ ④たけのこ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③でんぶん	⑤こま	606 Kcal 21.9 g 835 kcal 30.3 g
28月	①ごはん	③凍り豆腐の煮物	④アーモンドあえ	③とりにく うすらたまご こおりとうふ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③ごぼう こんにゃく たけのこ なましいたけ ④きゃべつ きゅうり	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④アーモンド	600 Kcal 22.5 g 831 kcal 31.3 g
29火	①黒糖パン	③ホワイトシチュー ④コールス ローサラダ ⑤野菜ジュース		③ぶたにく	②③ぎゅうにゅう	③にんじん	③しめじ たまねぎ ④きゃべつ もやし きゅうり ⑤やさしいジュース	①パン ③じゃがいも	③あぶら なまクリーム ④ドレッシング	657 Kcal 24.8 g 889 kcal 34.0 g
30水	①麦ごはん	③冬瓜の味噌煮	④カルちゃん佃煮	③ぶたにく なまあげ さつまあげ ④かつおぶし	②ぎゅうにゅう ④にほし しおこんぶ	③にんじん	③とうがん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④こま	665 Kcal 29.5 g 907 kcal 39.8 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ごぼう団子汁・・・③たら とうふ とりにく ③にんじん こまつな ③ごぼう たまねぎ ふかねぎ しょうが ③でんぶん ③④さとう

※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、なす ピーマン 里芋 といもがら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。

