



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	いろいろさい	いろいろさい くだもの	こめ・パン・めん・いも・さとう	あぶら	
1月	①麦ごはん	③八宝菜 ④ぎょうざ(2、3個) ⑤みかん	③えび あさり ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④にら	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし はくさい しょうが にんにく ④きゃべつ ⑤みかん	①こめ むぎ ③でんぶん ④こむぎこ	③あぶら	690 Kcal 27.4 g 888 kcal 34.7 g	
2火	①メロンパン	③スパゲティミートソース ④フルーツポンチ	③ぎゅうミンチ ひきわりだいす	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みかんかん りんごかん おとうかん はくとうかん いちご	①パン ③スパゲティ	③あぶら	717 Kcal 26.8 g 992 kcal 35.0 g	
3水	①五目寿司	③すまし汁 ④菜の花のあえもの ⑤さくらもち	①とりにく さつまあげ ④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 ごぼう ①③たけのこ ほししいたけ ③えのきたけ ④きゅうり きゃべつ	①こめ むぎ ①④さとう ③じゃがいも ⑤さくらもち	④こま あぶら	655 Kcal 22.6 g 850 kcal 28.3 g	
4木	①ごはん	③みそ汁 ④トンカツ (旭ファームさんより提供) ⑤きゃべつ・ソース	③なまあげ ④ちょうないさん ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう はくさい しめじ ⑤きゃべつ	①こめ ③さといも ④こむぎこ パンこ	④あぶら	644 Kcal 20.7 g 840 kcal 26.2 g	
5金	①麦ごはん	③うま煮 ④スタミナ納豆 ⑤いちご(2、3個)	③とりにく なまあげ ④なっとう ぶたミンチ だいす	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こねぎ	③こんにゃく たけのこ ④にんにく ⑤いちご	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら こま	697 Kcal 28.8 g 880 kcal 35.8 g	
8月	①救給カレー	③野菜スープ ④バナナ ⑤チーズ	③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう ⑤チーズ	①③にんじん ③こまつな	①コーン しめじ ①③たまねぎ ③きゃべつ ④バナナ	①こめ ①③じゃがいも	①③あぶら	648 Kcal 21.5 g 868 kcal 25.5 g	
9火	①黒糖パン	③ホワイトシチュー ④春野菜サラダ	③ぶたにく あさり	②③ぎゅうにゅう ③なまクリーム	③パセリ ③④にんじん ④なのはな	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ きゅうり コーン	①パン ③じゃがいも ④さとう	③バター ③④あぶら	618 Kcal 25.4 g 785 kcal 31.4 g	
10水	①麦ごはん	③のっぺい汁 ④とりにくのレモン風味	③とろろ なまあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④えだまめ	③だいこん ごぼう えのきたけ ぶかねぎ ④レモンかじゅう	①こめ むぎ ③さといも ③④でんぶん ④さとう	④あぶら	628 Kcal 28.1 g 821 kcal 37.5 g	
11木	①ごはん	③いりどり ④かつおときゃべつのいためもの	③とりにく なまあげ うすらたまご ④かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ れんこん ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ	③④あぶら ④こま	669 Kcal 24.9 g 850 kcal 30.8 g	
12金	①チキンライス	③いんげん豆のポタージュ ④野菜ソテー ⑤焼きプリンタルト	①とりにく ぶたにく まめペースト ⑤たまご	②⑤ぎゅうにゅう	①③にんじん	①③たまねぎ ①④コーン ④もやし きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ⑤こむぎこ さとう	①③④あぶら	702 Kcal 26.2 g 839 kcal 31.1 g	
15月	①麦ごはん	③食べるみそ汁 ④牛肉たけのこ丼 ⑤お祝いデザート(中のみ)	③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③にほし	③にんじん ④はねぎ	③だいこん しめじ もやし はくさい ④たけのこ ごぼう たまねぎ 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 (中のみ)	④あぶら こま	627 Kcal 24.7 g 871 kcal 31.1 g	
16火	①バーガーパン	③洋風スープ ④和風ハンバーグ、きゃべつ、ソース	③なまあげ ③④とりにく ④とろろ	②ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	③④たまねぎ きゃべつ ④ごぼう	①パン ③じゃがいも	③あぶら	596 Kcal 28.2 g 卒業式	
17水	①麦ごはん	③大豆のみそ煮込み ④野菜いため ⑤わかめふりかけ	③ぶたにく だいす なまあげ うすらたまご ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ⑤わかめ	③④にんじん ④こまつな	③こんにゃく たけのこ ④きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ⑤こま	635 Kcal 26.3 g 803 kcal 32.1 g	
18木	①麦ごはん	③ビーフカレー ④アーモンドサラダ	③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④プロックロー	③たまねぎ しょうが りんごピューレ 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 ④アーモンド	685 Kcal 22.2 g 868 kcal 27.2 g	
19金	①七福茶	③五目汁 ④鯛の塩こうじ焼き ⑤白菜の塩昆布あえ	③とりにく なまあげ ④たい	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③⑤にんじん	③だいこん こんにゃく ごぼう しょうが ぶかねぎ ⑤はくさい	①こめ あかまい おしむぎ ころまい 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じゃがいも	③あぶら ⑤こま	651 Kcal 27.5 g 825 kcal 33.7 g	
22月	①赤飯	③肉じゃが ④野菜のごまあえ	③ぎゅうにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにゃく ④きゅうり	①こめ あずき ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④こま	634 Kcal 23.6 g 805 kcal 29.1 g	
23火	①ツイストバター	③牛肉と野菜のスープ煮 ④ごぼうサラダ ⑤お祝いデザート(小のみ)	③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③ヨーグルト	③④にんじん	③だいこん セロリー たまねぎ エリンギ きゃべつ にんにく ④ごぼう きゅうり レモンかじゅう	①パン ④さとう ⑤デザート (小のみ)	③バター ④マヨネーズ	683 Kcal 25.5 g 742 kcal 30.5 g	
24水	①麦ごはん	③みそ汁 ④鮭のちゃんちゃん焼き ⑤うまかってん	③なまあげ ④さけ ⑤だいす	②ぎゅうにゅう ③⑤にほし	③にんじん こまつな ④ピーマン	③ごぼう しめじ もやし ③④たまねぎ ④きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤クラッカー	⑤あぶら	卒業式 797 kcal 36.9 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③八宝菜・・・③えび あさり ③にんじん ③たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし はくさい にんにく しょうが ③でんぶん 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。

※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。

※今月の地元産納入品をお知らせします。

だいこん、ごぼう、にんじん、きゃべつ、はくさい、ねぎを納入していただく予定です。地元の新鮮な野菜を知り、味わって食べましょう。

