



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 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	
6木	①麦ごはん	③ごぼう団子汁 ④焼き肉丼		③とりにく たら とうふ なまあげ ④ふたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③ごぼう もやし ぶかねぎ ③④きゃべつ ④たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	①こめ むぎ	④あぶら	628 Kcal 24.9 g 823 kcal 32.1 g
7金	①麦ごはん	「子どもの日お祝い献立」 ③かつお君カレー ④わかめちゃんサラダ ⑤お祝いゼリー		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 ⑤ゼリー	③④あぶら	715 Kcal 19.5 g 905 kcal 25.2 g
10月	①麦ごはん	③うま煮 ④たかないため		③ふたにく なまあげ ④たまご かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④たかな	③たけのこ こんにゃく ほししいたけ ごぼう ④グリーンピース	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④こま	660 Kcal 26.1 g 872 kcal 34.0 g
11火	①ミルクパン	③たけのこスパゲティ アップルソースサラダ		③ふたにく	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	③④あぶら	618 Kcal 27.4 g 820 kcal 35.9 g
12水	①ごはん	③大豆の五目煮 ④切り干し大根とベーコンのソテー		③とりにく だいず なまあげ さつまあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④ピーマン	③たけのこ こんにゃく ほししいたけ だいこん ごぼう ④きりほしだいこん コーン	①こめ ③さとう	④あぶら	650 Kcal 26.5 g 866 kcal 35.0 g
13木	①麦ごはん	③かきたま汁 ④もずく丼		③たまご ④ふたミンチ	②ぎゅうにゅう ④もずく	③こまつな ③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ ぶかねぎ 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	626 Kcal 24.3 g 827 kcal 31.5 g
14金	①ごはん	③きゃべつのごまみそ汁 ④魚のカップ蒸し		③なまあげ ④かしき	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③きゃべつ えのきたけ もやし ぶかねぎ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④こま ④あぶら	615 Kcal 24.8 g 811 kcal 31.6 g
17月	①ごはん	③じゃがいものそぼろ煮 ④シラスときゃべつのいためもの		③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③にんじん	③たまねぎ たけのこ こんにゃく しょうが ④きゃべつ もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ でんぶん	③④あぶら	635 Kcal 23.3 g 841 kcal 30.2 g
18火	①食パン	③マカロニシチュー ④きゃべつレモンあえ ⑤ブルーベリージャム		③ふたにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③にんじん	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゃべつ もやし レモンかじゅう	①パン ③マカロニ じゃがいも ④さとう ⑤ジャム	③なまクリーム ③④あぶら	610 Kcal 26.5 g 802 kcal 34.6 g
19水	①七福米	〈食育の日〉 ③食べるみそ汁 ④きびなの香味ソース		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ③にぼし ④きびなご	③にんじん	③ごぼう たまねぎ しめじ もやし ④ぶかねぎ にんにく しょうが	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じゃがいも ④でんぶん さとう	④あぶら	642 Kcal 25.3 g 838 kcal 32.5 g
20木	①麦ごはん	③筑前煮 ④手作りおにぎり (豚みそ、のり小2枚・中3枚)		③とりにく ④ふたミンチ	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
21金	①ごはん	③豆腐汁 ④鯖の木の芽焼き		③とうふ ふたにく あぶらあげ ④さわら	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こねぎ	③ごぼう ほししいたけ もやし ③④ぶかねぎ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら こま	652 Kcal 29.5 g 857 kcal 38.2 g
24月	①麦ごはん	③親子丼 ④きんぴら		③とりにく たまご あぶらあげ ④さつまあげ	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ごぼう こんにゃく	①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④ざらめ	④あぶら	631 Kcal 27.5 g 836 kcal 36.1 g
25火	①サンドパン	③野菜スープ ④豆カレー		③なまあげ あさり ④とりにく まめ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③もやし きゃべつ ④たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ ブルーベリー	①パン ③じゃがいも	④あぶら	601 Kcal 26.9 g 801 kcal 34.9 g
26水	①茶飯	③すまし汁 ④さばのみそ煮 ⑤きゅうりのゆかりあえ		④さば	②ぎゅうにゅう	①おちゃ ③にんじん ⑤あかしそ	③たまねぎ えのきたけ ごぼう ぶかねぎ ⑤きゅうり	①こめ ③でんぶん ④さとう	⑤こま	638 Kcal 22.1 g 845 kcal 29.4 g
27木	①ごはん	③凍り豆腐の卵とじ ④ごまあえ		③こおりとうふ たまご とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③たまねぎ ほししいたけ しめじ きゃべつ ④もやし	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④あぶら こま	642 Kcal 29.3 g 856 kcal 38.2 g
28金	①ごはん	③みそけんちん汁 ④かつおの腹皮ごまがらめ		③とりにく とうふ あぶらあげ ④かつおはらがわ	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	682 Kcal 29.7 g 900 kcal 38.8 g
31月	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ふたにく 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 31.8 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：6日③ごぼう団子汁→ ③とりにく たら とうふ ③にんじん ③ごぼう もやし ぶかねぎ きゃべつ

※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。

※今月の地元産納入品は、お茶 たまねぎ こねぎ きゅうり ピーマン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ようか

