



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きゃべつのレモンあえ 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ほしだいこん 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

