



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水	①わかめごはん	③鶏の煮付け ④アーモンドあえ ⑤ぶどう3粒	③とりにく なまあげ うすらたまご	①わかめ ②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③たけのこ こんにゃく ごぼう ほししいたけ ほししいたけ ④もやし コーン ⑤ぶどう	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④アーモンド	中止 900 kcal 31.3 g
2木	①(麦)ごはん	③豚汁 ④そぼろ丼	③ぶたにく なまあげ ④とりミンチ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③とうがん ごぼう こんにゃく ふかねぎ ④たまねぎ グリンピース しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	627 Kcal 25.3 g 86.3 kcal 34.3 g
3金	①ごはん	③冬瓜のスープ ④なまあげのみ そいため ⑤アセロラゼリー	③とりにく ベーコン ④なまあげ ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③とうがん なめこ ④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ざらめ ⑤ゼリー	④あぶら	661 Kcal 26.6 g 89.5 kcal 36.2 g
6月	①(麦)ごはん	③さつま汁 ④ひじきいり煮	③とりにく なまあげ ④ぶたにく ちくわ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③かぼちゃ ④にんじん	③とうがん ごぼう ふかねぎ 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	642 Kcal 23.2 g 88.9 kcal 32.0 g
7火	①ナン	③ミネストローネ ④キーマカレー ⑤みかん果汁	③あさり えび ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ トマト ③④にんじん ④ピーマン	③なす セロリー ④たまねぎ にんにく ④しょうが りんごピューレ ⑤みかんかじゅう	①ナン ③じゃがいも	③④あぶら	615 Kcal 22.6 g 84.0 kcal 30.8 g
8水	①ごはん	③大豆みそ煮込み ④七福なます	③ぶたにく だい す うすらたまご なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たけのこ こんにゃく ④きゅうり ほししいたけ ほししいたけ きくらげ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	642 Kcal 24.8 g 88.2 kcal 33.8 g
9木	①栗ごはん	③秋の味覚汁 ④カンパチのレモ ン風味(カンパチは県より提供で す。) ⑤冷凍黄桃	③なまあげ ④カンパチ	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③えのきだけ エリンギ ほししいたけ ④レモンかじゅう ⑤おうとう	①こめ くり ③さつまいも ④でんぶん さとう	④あぶら	696 Kcal 29.2 g 91.6 kcal 39.2 g
10金	①(麦)ごはん	③豚肉の煮物 ④にがりの卵とじ ⑤ふりかけ	③ぶたにく こんにゃく ④とりにく たまご	②ぎゅうにゅう ③こんにゃく	③にんじん	③ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ ④にがり たまねぎ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	671 Kcal 29.6 g 91.3 kcal 39.9 g
13月	①(麦)ごはん	③わかめスープ ④ビビンバ ⑤みかん果汁	③なまあげ ④きゅうり たまご	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④こまつな ④にんじん	③たまねぎ エリンギ ふかねぎ ④もやし しょうが ⑤みかんかじゅう	①こめ むぎ ④さとう	③④あぶら ④ごま	675 Kcal 23.8 g 中止
14火	①ツイストバター パン	③和風スパゲティ ④アセロラポンチ	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 えのきだけ 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	606 Kcal 24.0 g 85.5 kcal 33.6 g
15水	①ごはん	③みそ汁 ④豚肉とゴーヤの梅 香あえ	③とうふ あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん	③もやし といもがら ④にがり しょうが ねりうめ	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	④あぶら	614 Kcal 21.0 g 85.0 kcal 29.1 g
16木	①ごはん	③冬瓜のそぼろ煮 ④さんまみぞれ煮	③とりミンチ なまあげ うすらたまご ④さんま	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③とうがん たまねぎ しょうが こんにゃく ④だいこん	①こめ ③でんぶん ざらめ ④さとう	③あぶら	701 Kcal 27.8 g 92.1 kcal 35.7 g
17金	①(麦)ごはん	③ポークエッグカレー ④まごわやさしいサラダ	③ぶたにく うすらたまご ④ひよこまめ	②ぎゅうにゅう ④こんにゃく	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 しめじ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さつまいも	③あぶら ④ドレッシング	678 Kcal 22.6 g 93.0 kcal 31.1 g
21火	①黒糖パン	③月見汁 ④かぼちゃ大学 ⑤十五夜ゼリー	③とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④かぼちゃ	③えのきだけ しめじ ふかねぎ	①パン ③さつまいも ④ざらめ ⑤ゼリー	④あぶら ごま	617 Kcal 21.7 g 84.5 kcal 30.2 g
22水	①ごはん	③麻婆なす ④青菜と豆のナムル	③ぶたミンチ なまあげ 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ほうれんそ う	③なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④たくあん	①こめ ③ざらめ でんぶん	③④あぶら ④ごま	637 Kcal 21.7 g 87.5 kcal 29.6 g
24金	①(麦)ごはん	③食べるみそ汁 ④さんまのしょうが焼き	③なまあげ ④さんま	②ぎゅうにゅう ③にぼし	③にんじん こまつな	③ごぼう とうがん といもがら しめじ もやし ④しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも	③ごま	631 Kcal 24.4 g 82.9 kcal 31.2 g
27月	①(麦)ごはん	③中華スープ ④酢豚	③うすらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ にら ④にんじん ピーマン	③たけのこ えのきだけ ほししいたけ ④たまねぎ ④エリンギ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう	③ごま ④あぶら	651 Kcal 24.5 g 89.4 kcal 33.5 g
28火	①ミルクパン	③きのこスパゲティ ④ひじきマリネサラダ	③とりにく ベーコン	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にんじん ほうれんそ う	③たまねぎ マッシュルーム なましいたけ しめじ に んにく ④きゃべつ コーン	①パン ③メン ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	607 Kcal 25.3 g 86.5 kcal 35.7 g
29水	①(麦)ごはん	③他人丼 ④洋風きんぴら	③ぶたにく たまご ④カツオブレーク	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 ふかねぎ ④ごぼう しめじ こんにゃく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら ごま	630 Kcal 25.7 g 86.6 kcal 35.4 g
30木	①(麦)ごはん	③ごぼう団子汁 ④もずく丼	③とりにく たら いとより とうふ あぶらあげ ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④もずく	③④にんじん ④ピーマン	③もやし だいこん ふかねぎ ③④しょうが ④たまねぎ コーン	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	④あぶら	626 Kcal 25.7 g 86.1 kcal 34.8 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豚汁・・・③ぶたにく なまあげ③にんじん③とうがん ごぼう こんにゃく ふかねぎ③じゃがいも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。

※今月の地元産納入商品は、なす、ピーマン、にがり、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たいかがでしようか

