



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	
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 ごぼう ほししいたけ ④もやし コーン ⑤ぶどう	①こめ ③じゃがいも 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	③にんじん	③とうがん ごぼう ごんにゃく ふかねぎ ④たまねぎ グリーンピース しょうが	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③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さとう	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ごんにゃく ④ほししいたけ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③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	③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 だいず うすらたまご なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たけのこ ごんにゃく ④きゅうり ほししいたけ ほしだいこん きくらげ	①こめ ③じゃがいも 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えのきたけ 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 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 ごんにゃく ④とりにく たまご	②ぎゅうにゅう ③ごんぶ	③にんじん	③ごぼう たけのこ ごんにゃく ほししいたけ ④にがり たまねぎ コーン	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③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 ③じゃがいも ④さとう	③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 えのきたけ きゃべつ ④なし みかんかん パイカン 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 とちもがら 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 ごんにゃく ④だいこん	①こめ ③でんぶん 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ごんぶ	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 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えのきたけ しめじ ふかねぎ	①パン ③さつまいも ④さとう 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さとう でんぶん	③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 とちもがら しめじ もやし ④しょうが	①こめ 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 えのきたけ 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 ③じゃがいも 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	③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 ごんにゃく	①こめ ③じゃがいも ④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 ④しょうが ④たまねぎ コーン	①こめ ③じゃがいも 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 ごんにゃく 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、とち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

