

日・曜日	こんだてめい	ざいりょうとおもなはたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	こんだてメモ
		からだをつくる		からだのよさをととのえる		エネルギーになる				
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海苔	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂・種実			
1・火	おちゃバターパン ぎゅうにゅう はっぼうどうふ あべかわいも	ぶたにく・とうふ かまぼこ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	おちゃ たまねぎ キャベツ きくらげ ヤングコーン	パン さつまいも さとう はちみつ	バター しょくぶつ	635	27.6	「こんだてめい」のところにかせんがついているものはかこうしよくひんです。「ざいりょうとおもなはたらき」のところにたわわついているざいりょうがおなじかせんをつけてあります。たとえば、3日(木)の「フレンチドレッシング」は、たまねぎ、さとう、かたくり、しょくぶつあぶらなどです。  【15日(火)】パンにハンバーグきのこソースとゆでキャベツをばさんでたべましょう。  【16日(水)】さんまかばやきどんぶりは、ごはんにさんまのかばやきをのせてたべましょう。  【21日(月)】ポークカレーは、ごはんにごをかけてたべましょう。  【28日(月)】ちゅうかどんぶりは、ごはんにごをかけてたべましょう。  こんげつとくのしまでとれたたべものは、ラッカセイ・にんじん・しまぶり・かぼちゃ・さといも・ぶたにく・とうがら・パセリ・もやし・むぎみそ・なまあげ・とうふ・かまぼこ・あぶらあげ・こんにやく・さつまいも です。
2・水	しろごはん ぎゅうにゅう らっかせいのごもくに にぼしのつくだに	とりにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん インゲン	こんにやく	こめ さとう らっかせい じゃがいも	しょくぶつ ごま	700	34.7	
3・木	こめこパン ぎゅうにゅう ボルシチ さいかさラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	だいこん たまねぎ キャベツ セロリ しまური バイン たまねぎ	パン こめ じゃがいも さとう かたくり	オリーブ油 しょくぶつ	583	22.9	
4・金	しろごはん ぎゅうにゅう とうがらじり しょうがやき	とりにく なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	とうがら しらたき しいたけ たまねぎ	こめ さとう	サラダあぶら ごま	617	33.4	
7・月	しろごはん ぎゅうにゅう さといものごみそに ちくわのちやくごもあげ	ぶたにく なまあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン	だいこん たまねぎ おちゃ	こめ さといも さとう こむぎこ	ごま サラダあぶら しょくぶつ	698	26.1	
8・火	コッパン ぎゅうにゅう スイートポテタージュ げんきのこソテー みかんジャム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ キャベツ クリームコーン みかん	パン さつまいも こむぎこ さとう さとう みずあめ	バター サラダあぶら	680	23.9	
9・水	白ごはん ぎゅうにゅう さつまじる はらがわのホイールやき あじごまひじきふりかけ	とりにく みそ かつお かつお	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ひじき こんぶ はねぎ しほ	だいこん ごぼう こんにやく レモン	こめ さといも さとう かたくり	ごま	613	33.0	
10・木	キャロットパン ぎゅうにゅう やきぶたらーめん にぼしのかりかり ブルーベリーゼリー	ぶたにく やきぶた だいや	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん はねぎ	もやし キャベツ ブルーベリー りんご	パン ちゅうかめん くろざとう みずあめ		696	35.0	
11・金	あきのちらしずし ぎゅうにゅう ふきよせじる りんご	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しいたけ しめじ なめこ ごぼう えのきだけ りんご	こめ くり さとう さといも かたくり	ごま	650	24.4	
15・火	まるパン ぎゅうにゅう ジャーマンスープ ハンバーグきのこソース ゆでキャベツ	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン しめじ たまねぎ えのきだけ しいたけ キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう ばんご さとう かたくり	サラダあぶら	588	25.9	
16・水	さんまかばやきどんぶり(しろごはん) ぎゅうにゅう にらたまじる ゆかりあえ	さんま とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えのきだけ はくさい しまური もやし ゆかり	こめ かたくり さとう みずあめ	しょくぶつ	581	24.3	
17・木	くろざとうパン ぎゅうにゅう にこみょうどん ひじきとベーコンのいために	とりにく あぶらあげ さつまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ はくさい しいたけ えのきだけ	パン くろざとう うどん さとう	サラダあぶら	618	27.3	
18・金	キムタクごはん ぎゅうにゅう ちゅうかコーンスープ みかん	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キムチ つぼづけ コーン たまねぎ みかん	こめ かたくり	ごまあぶら	581	22.0	
21・月	ポークカレー(しろごはん) ぎゅうにゅう おしんこサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん スキムミルク グリーンピース わかめ チーズ	たまねぎ りんご つぼづけ だいこん	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	バター ごま ごまあぶら	701	25.3	
22・火	チーズパン ぎゅうにゅう すどり ジュシーフルーツ	とりにく イカ うずらたまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たけのこ しいたけ たまねぎ みかん もも バイン ナタデココ	パン かたくり さとう	しょくぶつ ごまあぶら	597	25.3	
23・水	白ごはん ぎゅうにゅう ホワイホワタン シラのオリエンタルソース	たまご とりにく シラ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん	こめ はるさめ かたくり さとう	ごまあぶら しょくぶつ	692	33.0	
24・木	むらさきいもパン ぎゅうにゅう きのこのクリームスパゲッティ アーモンドあえ	ベーコン さきみ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ しいたけ エリンギ なめこ えのきだけ コーン キャベツ もやし	パン さつまいも スパゲッティ さとう	サラダあぶら アーモンド	586	21.5	
25・金	ませこみごはん ぎゅうにゅう あきのみかじり かき	とりにく とうふ あぶらあげ だいや みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん えだまめ はねぎ	えのきだけ しいたけ にんじん しめじ かき	こめ さとう さつまいも さといも	サラダあぶら	584	22.7	
28・月	ちゅうかどんぶり(しろごはん) ぎゅうにゅう ニラともやしのナムル	ぶたにく イカ エビ かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ キャベツ しいたけ たまねぎ もやし しまური	こめ かたくり	ごまあぶら ごま	598	28.1	
29・火	コッパン ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ ツナとポテのヨーグルトグラタン チョココジャム	ぶたにく かまぼこ かつお	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ スキムミルク	チンゲンサイ にんじん パセリ こまつな あかピーマン	しいたけ たまねぎ	パン かたくり じゃがいも みずあめ さとう こむぎこ	マヨネーズ	692	29.7	
30・水	しろごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのうまに ぶたみそ	ぶたにく みそ がんとどき かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン にんじん	かぼちゃ インゲン だいやもやし	こめ さとう	サラダあぶら ピーナツ ごま	701	31.7	
31・木	かぼちゃパン ぎゅうにゅう ゴマクリームシチュー フルーツポンチ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ みかん バイン もも ナタデココ	パン じゃがいも こむぎこ	バター ごま	623	27.4	

※都合により、献立の内容が変更になる場合があります。  
毎月19日は「食育の日」です。ご家庭でもかねての食事を見直してみたいか、  
毎月第3土曜日は、かごしまいきいき食の日です。食に関するいろんなことにチャレンジしてみませんか。

