



日	こんだて 献立名	材料と主な働き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	こんだて 献立メモ	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
曜日		1群 さかなくたまご (魚・肉・卵・ まめまめせいひん 豆・豆製品)	2群 にゅうせいひん (牛乳・乳製品・ こいかにいそう 小魚・海藻)	3群 りよくおうしよく やさい (緑黄色 野菜)	4群 た やさい くだもの (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 ゆし (油脂)				
2 . . 月	①麦ごはん ②牛乳 ③夏野菜カレー ④ぶどう入りフルーツポンチ	③豚肉 ③白いんげん豆	②牛乳 ③チーズ ③スキムミルク	③にんじん ③かぼちゃ	③たまねぎ ③にんにく ③なす ③グリーンピース ③しょうが ③りんご ④ぶどう ④パイナップル ④ナタデココ ④もも ④みかん	①米 ①麦 ③じゃがいも ③さとう	③油	小学校 642	25.6	〔2・月〕 麦ごはんに夏 野菜カレーを かけて食べて ください。	
	中学校 831	30.8									
3 . 火	①米粉入りパン ②牛乳 ③マカロニスープ ④かつおのキャップ焼き	③ウインナー ③ベーコン ④たまご ④かつお	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④赤ピーマン ④枝豆 ④パセリ	③④たまねぎ ③しめじ ③キャベツ ④コーン	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	③油 ④油 ④マヨネーズ	小学校 635	26.6	小学校 825	30.0
	中学校 825	30.0									
4 . 水	①ごはん ②牛乳 ③かいのこ汁 ④さばのみぞれ煮 ⑤しそあじひじき	③油あげ ③大豆 ③みそ ④さば	②牛乳 ③わかめ ③昆布 ⑤ひじき	③にんじん ③かぼちゃ	③たまねぎ ③ごぼう ③こんにやく ③なす ③きくらげ ④だいこん ⑤しそ	①米 ④さとう ⑤水あめ	④油	小学校 603	24.5	3・(火) かつおの キャップ焼きのキャップ は小さくたんで 入ってきた容器に 入れて給食 センターへ返して ください。	
	中学校 822	28.4									
5 . 木	①黒糖パン ②牛乳 ③八宝豆腐 ④茎わかめのにんにく炒め	③豚肉 ③うずらのたまご ③豆腐 ③かまぼこ ④ウインナー	②牛乳 ④茎わかめ	③にんじん ③チンゲン菜 ③枝豆	③たまねぎ ③しょうが ③しいたけ ③キャベツ ④にんにく ④コーン ④赤ピーマン	①パン ③でんぷん ③④ごま油	③油 ④ごま油	小学校 609	25.0	のりですしごは んと具を巻いて 食べてください。	
	中学校 819	31.0									
6 . 金	①すしごはん ②牛乳 ③星型にんじん入り天の川スープ ④枕崎牛の手巻きすしの具 ⑤手巻きのり	③かまぼこ ③豆腐 ④牛肉 ⑤のり	②牛乳	③④にんじん ③オクラ ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③えのき ③しいたけ ④しょうが ④にんにく ④ごぼう	①米 ④さとう	③油 ④ごま油 ④ごま油	小学校 615	26.9	〔6・金〕 のりですしごは んと具を巻いて 食べてください。	
	中学校 805	30.1									
9 . 月	①コーンごはん ②牛乳 ③かんぱちのつみれ汁 ④ごぼうメンチカツ ⑤ソース	③油あげ ③かんぱち ④鶏肉 ④豚肉	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③ほうれんそう	①コーン ③④たまねぎ ③えのき ③④キャベツ ④ごぼう ④しょうが	①米 ③でんぷん ④パン粉 ④小麦粉	①油 ③ごま ③ごま油 ④なたね油 ⑤ソース	小学校 631	25.6	〔10・火〕 バーガーパンに ハンバーグを はさんで食べて ください。	
	中学校 825	30.1									
10 . 火	①バーガーパン ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ④手づくりソースのハンバーグ	③鶏肉・ウインナー ③高野豆腐 ③白いんげん豆 ④鶏肉・豚肉	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④パセリ	③④たまねぎ ③しめじ ③キャベツ ④セロリ	①パン ③じゃがいも ④でんぷん	③油 ④オリーブ油	小学校 628	26.6	〔12・木〕 あげめに皿 うどんの野菜あん をかけて食べて ください。	
	中学校 805	32.0									
11 . 水	①ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④鶏肉の中華揚げ	③豆腐 ③さつまあげ ④鶏肉	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③オクラ ④赤ピーマン ④ピーマン	③④たまねぎ ③しいたけ ③えのき ④ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④さとう	④油 ④なたね油 ④ごま油	小学校 619	26.4	〔12・木〕 あげめに皿 うどんの野菜あん をかけて食べて ください。	
	中学校 802	33.4									
12 . 木	①揚げめん ②牛乳 ③血うどんの野菜あん ④手づくり紅茶蒸しケーキ ★⑤ヨーグルト	③豚肉 ③かまぼこ ④豆腐	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん ③チンゲン菜	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③コーン ③もやし ③きくらげ ③さやいんげん ③キャベツ ④紅茶の葉	①揚げめん ③でんぷん ④さとう ④小麦粉	③油 ④油	小学校 614	22.1	〔12・木〕 あげめに皿 うどんの野菜あん をかけて食べて ください。	
	中学校 815	28.5									
13 . 金	①ごはん ②牛乳 ③マーボーかぼちゃ ④かつおの腹皮のから揚げ	③牛肉 ③豚肉 ③みそ ③豆腐 ④かつおの腹皮	②牛乳	③にんじん ③にら ③かぼちゃ	③たまねぎ ③しょうが ③にんにく ③しいたけ ③たけのこ ③グリーンピース	①米 ③さとう ③④でんぷん ④小麦粉	③ごま油 ④なたね油	小学校 659	26.9	〔18・水〕 あげめに 他人丼をかけて 食べてください。	
	中学校 849	32.6									
17 . 火	①お茶バターパン ②牛乳 ③ミートボールと豆のトマト煮 ④スナックゴーヤ	③お茶 ③鶏肉 ③大豆 ③豆腐	②牛乳	①お茶 ③にんじん ③トマト ③えだまめ ③枝豆 ④ゴーヤ	③たまねぎ ③にんにく ③しめじ	①パン ③④でんぷん ③じゃがいも ④小麦粉 ④さとう	③油 ④ごま油 ④なたね油	小学校 618	24.8	12(木)の紅茶蒸し ケーキのキャップは小 さくたんで入ってき た容器にいれて給 食センターに返して ください。	
	中学校 829	29.0									
18 . 水	①麦ごはん ②牛乳 ③他人丼 ④ごぼうとナッツ入りサラダ	③豚肉 ③かまぼこ ③油あげ ③たまご	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ほうれんそう	③たまねぎ ③ふかねぎ ③しいたけ ③えのき ④きゅうり ④ごぼう	①米 ①麦 ③さとう ③でんぷん	③油 ④アーモンド ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 628	26.4	〔18・水〕 あげめに 他人丼をかけて 食べてください。	
	中学校 842	31.4									
19 . 木	★①ソフトめん ②牛乳 ③かつお入りカレーソース ④海藻サラダ ☆⑤焼きプリンタルト	③豚肉③かつお ③白いんげん豆 ③油あげ ⑤たまご	②牛乳 ④茎わかめ ⑤わかめ ⑤乳	③④にんじん ③オクラ ④きゅうり ④コーン	③たまねぎ ③しょうが ③ごぼう ③にんにく ③しいたけ ③えのき ④きゅうり ④コーン	①ソフトめん ③じゃがいも ③④さとう ⑤焼きプリンタルト	③④⑤油 ④ごま ④オリーブ油	小学校 626	26.8	〔18・水〕 あげめに 他人丼をかけて 食べてください。	
	中学校 835	30.5									

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

☆のついたデザートは業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。

★のついたデザートは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。

※ 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。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てください。



19(木)の焼きプリンタルトの袋はコンテナごと
にまとめて返してください。