

献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
2	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		ひき肉と野菜のカレー	豚肉	にんにく しょうが かぼちゃ なす トマト ビーマン ズッキーニ 玉ねぎ	油 カレールウ
		チキンナゲット	チキンナゲット		油
		まめまめサラダ	大豆	枝豆 きゅうり	ひよこ豆 マヨネーズ 砂糖
5	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		いわしの梅煮	いわし		
		野菜の香り漬け		きゅうり キャベツ	ごま油
		揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉 はんぺん	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも 油 砂糖
6	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		しゅうまい	しゅうまい		
		ほうれん草のナムル		もやし ほうれん草	砂糖 ごま油
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油
7	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		さばの香味焼き	鯖	しょうが ねぎ	
		じゅうろくさきげのごま和え		じゅうろくさきげ	ごま 砂糖
		みつばのお吸い物	豆腐	にんじん 白菜 みつば	ふ
8	木	愛知の米粉パン 牛乳	牛乳		米粉パン
		なすとひき肉のペンネ	豚肉	玉ねぎ にんじん なす トマト にんにく	ペンネ 油 砂糖
		こまつナサラダ	ハム まぐろ油漬	小松菜 とうもろこし	コーンクリームドレッシング
		レモンゼリーポンチ		パインアップル もも レモン	ナタデココ レモンゼリー 砂糖
9	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		里芋コロッケ			里芋コロッケ 油
		菊花和え		もやし 小松菜 きく	砂糖
		冬瓜のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ	とうがん しょうが 枝豆 にんじん	砂糖 片栗粉
12	月	牛乳	牛乳		
		三色丼	鶏肉 卵	しょうが ほうれん草	ごはん 砂糖 油
		八杯汁	豆腐	大根 ごぼう にんじん ねぎ	
		あべかわ団子	きなこ		もち 砂糖
13	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		ぎょうざの甘酢あんかけ	ぎょうざ		油 砂糖 片栗粉
		ホイコーロー	豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン キャベツ しょうがにんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油
		冷凍みかん		みかん	
14	水	白玉うどん 牛乳	牛乳		白玉うどん
		五目うどん	鶏肉 かまぼこ	ねぎ 白菜 にんじん しめじ	
		三つ葉のかき揚げ		玉ねぎ みつば	じゃがいも 小麦粉 油
		干草和え	卵	キャベツ 小松菜	砂糖 油
15	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		さけの土佐酢漬	鮭 かつお節		油 砂糖
		磯香和え	のり	小松菜 もやし	砂糖
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 はんぺん 卵	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ	砂糖
16	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	ハヤシルウ 油
		ポテトサラダ	まぐろ油漬	きゅうり	じゃがいも マヨネーズ
		お菓子な目玉焼き	牛乳	もも	ゼリーのもと 砂糖
20	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		鶏肉の塩から揚げ	鶏肉		片栗粉 油
		ツナと水菜の和え物	ハム	水菜 とうもろこし	砂糖
		なすのみそ汁	豆腐 みそ	なす にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	
21	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		春巻き	春巻き		油
		ハンサンスー	ささ身	きゅうり	春雨 砂糖 ごま油
		八宝湯	豚肉 シーフードミックス	白菜 チンゲンサイ たけのこ にんじん	
22	木	牛乳	牛乳		
		ピザトースト	ウインナー チーズ	玉ねぎ とうもろこし ビーマン	スライスパン
		ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 油
		野菜スープ	ベーコン	パセリ にんじん 白菜 しめじ	
26	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		鶏とさつま芋の甘がらめ	鶏肉		さつま芋 片栗粉 米粉 油 砂糖
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり 赤しそ	
		かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐	大根 みつば トマト	片栗粉
27	火	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん
		塩ラーメン	豚肉 なると	たけのこ 白菜 にんじん もやし ねぎ	
		みつばとささみのごま酢和え	ささ身	みつば もやし	ごま 砂糖
		アプリコットケーキ	卵 牛乳	あんず	ホットケーキミックス バター 砂糖
28	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮 さんま		
		きゅうりの香り漬		きゅうり キャベツ	ごま油
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	じゃがいも 砂糖
29	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		さつま揚げ	さつま揚げ		油
		おかか和え	かつお節	ほうれん草 もやし	砂糖
		さつま汁	鶏肉 麦みそ	にんじん 大根 ねぎ ごぼう	さつま芋 こんにゃく
30	金	牛乳	牛乳		
		キムタクごはん	豚肉	白菜キムチ つぼ漬	ごはん 砂糖 ごま油
		トックスープ	鶏肉	にら にんじん 玉ねぎ たけのこ しめじ	トック ごま油
		フルーツ杏仁	豆乳ゼリー	パイン もも 苺	砂糖

新米給食

重陽の節句献立

菊の節句ともいい  
ます。菊の花びらを使  
った給食がでま  
す！

愛・地産給食  
水菜・なす

おさかな  
チャレンジデー

郷土料理の日  
鹿児島県

※献立は都合により変更する場合があります。