

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名  | 血・肉・骨になるもの                                  | 熱や力になるもの*                                      | 体の調子をととのえるもの*   | 13材料 -<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|----|----|----|--|---|--|---|------------------|------------|-----------|
|    |    |    |  | (あかたべもの)                                    | (きいろたべもの)                                      | (みどりたべもの)   |                  |            |           |
| 7  | 火  | ○  | <b>端午の節句献立</b><br>ちゅうかふうおこわ<br>ジャンボあげぎょうざ<br>こまつなスープ             | ぎゅうにゅう やきぶた<br>ぶたにく とりにく                    | こめ もちごめ ごまあぶら<br>さとう ぎょうざのかわ<br>かたくりこ あぶら      | ほししいたけ たけのこ なら<br>にんじん キャベツ ねぎ<br>にんにく しょうが もやし<br>セロリー たまねぎ こまつな     | 564              | 21.0       | 20.5      |
| 8  | 水  | ○  | はちみつトースト<br>チキンと野菜のクリームスープ<br>カラフルサラダ                            | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン なまクリーム                  | しょくパン バター はちみつ<br>あぶら じゃがいも さとう<br>こむぎこ こめあぶら  | にんにく たまねぎ パセリ<br>にんじん キャベツ コーン<br>もやし ピーマン あかピーマン                     | 570              | 20.3       | 25.3      |
| 9  | 木  | ○  | <b>八十八夜献立</b><br>ごはん<br>おちゃふりかけ<br>さわらのかおりやき<br>◎はりはりづけ あおなのみそしる | ぎゅうにゅう じゃこ さわら<br>こんぶ あぶらあげ みそ              | こめ ごま さとう                                      | しょうが にんにく ねぎ<br>きりぼしだいこん にんじん<br>だいこん こまつな                            | 610              | 32.1       | 17.2      |
| 10 | 金  | ○  | ◎ごぼういりドライカレー<br><b>グリーン</b> サラダ<br>オレンジゼリー                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かんてん ゼラチン                    | こめ おおむぎ こめあぶら<br>さとう                           | たまねぎ にんじん ごぼう<br>ピーマン にんにく しょうが<br>セロリー キャベツ きゅうり<br>アスパラガス オレンジジュース  | 658              | 22.5       | 20.3      |
| 13 | 月  | ○  | <b>6年生移動教室</b><br>ソースやきそば<br>こくまこぶきいも<br>フルーツポンチ                 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あおのり かんてん                    | ちゅうかめん こめあぶら<br>じゃがいも バター さとう                  | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ ピーマン<br>コーン みかんかん<br>パインかん ももかん           | 671              | 21.2       | 16.5      |
| 14 | 火  | ○  | ごはん<br>にくどうふ<br><b>キャベツ</b> のくろごまあえ                              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ                          | こめ こめあぶら したらき<br>じゃがいも くるまふ さとう<br>くろごま くろすりごま | たまねぎ にんじん しめじ<br>ねぎ キャベツ もやし  | 609              | 25.0       | 16.3      |
| 15 | 水  | ○  | オムチキライス<br>ポトフ<br><b>くだもの(あまなつ)</b>                              | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご ソーセージ                    | こめ むぎ こめあぶら<br>バター じゃがいも                       | トマトジュース にんじん<br>たまねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース セロリー<br>にんにく キャベツ なつみかん       | 639              | 22.6       | 19.9      |
| 16 | 木  | ○  | ◎じゃこいりわかめごはん<br>さばのしょうがふうみやき<br>きゅうりのあますあえ<br>さわにわん              | ぎゅうにゅう わかめ<br>さば じゃこ ぶたにく                   | こめ さとう   | しょうが ねぎ きゅうり<br>もやし にんじん だいこん   | 569              | 25.7       | 17.9      |
| 17 | 金  | ○  | ガーリックトースト<br>ポークビーンズ<br>カントリーサラダ                                 | ぎゅうにゅう チーズ<br>ぶたにく だいす                      | フランスパン バター<br>こめあぶら じゃがいも<br>さとう               | にんにく パセリ セロリー<br>たまねぎ にんじん きゅうり<br>エリンギ トマトピューレ<br>トマトかん キャベツ だいこん    | 634              | 26.3       | 27.6      |
| 20 | 月  | ○  | <b>けいはん</b> <b>郷土料理の日～鹿児島県～</b><br>こまあえ<br>◎さつまいもとだいの<br>あまからに   | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご のり だいす                   | こめ こめあぶら さとう<br>しろすりごま さつまいも<br>かたくりこ みずあめ     | ほししいたけ だいこん<br>はねぎ もやし こまつな<br>にんじん                                   | 658              | 26.5       | 17.6      |
| 21 | 火  | ○  | <b>1年生遠足</b><br>ジャンバラヤ<br>コールスローサラダ<br>チキンスープ                    | ぎゅうにゅう とりにく                                 | こめ むぎ こめあぶら<br>さとう                             | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ピーマン<br>にんにく トマトかん<br>キャベツ コーン こまつな              | 585              | 20.8       | 17.7      |
| 22 | 水  | ○  | <b>ピース</b> ごはん<br>さばのみそに<br>しおもみやさい<br>もずくいりかきたまじる               | ぎゅうにゅう さば みそ<br>とりにく とうふ<br>もずく たまご         | こめ むぎ さとう<br>かたくりこ                             | グリーンピース しょうが ねぎ<br>キャベツ きゅうり にんじん                                     | 616              | 28.6       | 19.9      |
| 23 | 木  | ○  | スパゲティミートソース<br>フレンチサラダ   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ                          | こめあぶら さとう<br>スパゲッティ                            | にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>トマトピューレ キャベツ<br>きゅうり コーン                 | 623              | 24.2       | 18.6      |
| 24 | 金  | ○  | ごはん<br>メンチカツ<br>こまつなのおひたし<br>さつまじる                               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ みそ                     | こめ こむぎこ パンこ<br>こめあぶら さつまいも                     | にんにく しょうが たまねぎ<br>キャベツ こまつな もやし<br>にんじん だいこん ねぎ<br>ごぼう                | 689              | 24.8       | 23.3      |
| 27 | 月  | ○  | きなこあげパン<br>にくだんごスープ<br>かいそうサラダ                                   | ぎゅうにゅう きなこ<br>とりにく わかめ                      | コッペパン さとう<br>こめあぶら かたくりこ<br>はるさめ ごま こめあぶら      | しょうが ねぎ にんじん<br>もやし はくさい たけのこ<br>ほししいたけ こまつな<br>キャベツ きゅうり コーン<br>たまねぎ | 590              | 23.4       | 24.4      |
| 28 | 火  | ○  | ごはん<br>さんがやき<br>とんじる<br>くだもの(サンフルーツ)                             | ぎゅうにゅう あじ とうふ<br>みそ たまご ぶたにく<br>あぶらあげ       | こめ かたくりこ こめあぶら<br>さとう じゃがいも<br>こんにゃく           | しょうが ねぎ しそ<br>たまねぎ ごぼう だいこん<br>にんじん サンフルーツ                            | 641              | 30.9       | 16.6      |
| 29 | 水  | ○  | ツナごはん<br>ひじきいりたまごやき<br>やさいのうめのりあえ<br>おふのすましじる                    | ぎゅうにゅう ツナかん<br>とりにく あぶらあげ のり<br>ひじき たまご わかめ | こめ むぎ さとう おふ<br>こめあぶら こめあぶら                    | にんじん たまねぎ<br>こまつな キャベツ もやし<br>うめほし ねぎ                                 | 607              | 28.4       | 19.2      |
| 30 | 木  | ○  | ジャージャンとうふどん<br>チンゲンサイのソテー  | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたにく みそ ベーコン                 | こめ むぎ さとう<br>ごまあぶら こめあぶら<br>かたくりこ              | たけのこ にんじん<br>ほししいたけ チンゲンサイ<br>キャベツ しょうが<br>にんにく しめじ もやし               | 646              | 26.4       | 22.5      |
| 31 | 金  | ○  | ごはん<br>◎かつおのあげに<br>やさいのこぶちあえ<br>のっぺいじる                           | ぎゅうにゅう かつお<br>しおこんぶ ぶたにく<br>あぶらあげ とうふ       | こめ かたくりこ ごま<br>こめあぶら さとう<br>さといも こんにゃく         | しょうが キャベツ きゅうり<br>にんじん だいこん ねぎ<br>こまつな                                | 603              | 33.8       | 15.8      |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください(給食回数19回)。

※ **太字**は、旬の食材を使用した献立や行事献立、◎はよくかむ食材が入ったかみかみ献立です。

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質 (%)        | 脂質 (%)           | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(UgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 641             | 16.4             | 28.8             | 3.0          | 332           | 95             | 2.2       | 188              | 0.27           | 0.38           | 16            | 4.5         |
| 基準値 | 650             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2.0未満        | 350           | 50             | 3.0       | 200              | 0.40           | 0.40           | 20            | 5以上         |