



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
1水	メキシカンピラフ		レタススープ ベジップス	牛乳,ぶたにく,えび,たまご ベーコン,レンズまめ	こめ,でんぷん バター,じゃがいも さつまいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,コーン ピーマン,セロリー,レタス しめじ,れんこん	609Kcal
2木	ごはん		さわらのてりやき きんぴらごぼう いなかじる	牛乳,さわら,みそ なまあげ	こめ,ごま,さとう あぶら,ごまあぶら じゃがいも こんにやく	ごぼう,にんじん,れんこん さやいんげん,だいこん しめじ,ねぎ	606kcal
3金	うめじゃごごはん		まめあじのこうみあげ おほかあえ とんじる	牛乳,ちりめん,あじ,みそ けずりぶし,ぶたにく なまあげ	こめ,ごま,でんぷん こむぎこ,こんにやく じゃがいも	うめぼし,しょうが,もやし こまつな,にんじん,ごぼう キャベツ,だいこん,しめじ ねぎ	579kcal
6月	きなこあげパン		チリピーズ ゴマドレッシングサラダ	牛乳,きなこ,ぶたにく てぼまめ	ミルクパン,あぶら さとう,じゃがいも ごま	にんじん,たまねぎ,にんにく グリーンピース,キャベツ もやし,きゅうり,コーン	649kcal
7火	むぎごはん		かつおでんぶ じゃがいものそぼろに アーモンドあえ	牛乳,かつおぶし,だいず とりにく	こめ,むぎ,さとう ごま,じゃがいも あぶら,こんにやく でんぷん,アーモンド	にんじん,たまねぎ,こまつな ほししいたけ,たけのこ もやし,グリーンピース キャベツ	612kcal
8水	ごはん かむカムデー ビビンバ	 	あかうおつけやき まめまめみそまめ いもだんごじる	牛乳,あかうお,だいず,みそ こおりとうふ,とりにく なまあげ	こめ,あぶら,さとう でんぷん,じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう ほししいたけ	688kcal
9木			わかめスープ あじさいゼリー	牛乳,ぶたにく,たまご,みそ とりにく,わかめ,とうふ レンズまめ,かんてん	こめ,むぎ,さとう あぶら,ごまあぶら ごま	しょうが,にんにく,もやし こまつな,たけのこ,ねぎ たまねぎ,ぶどうジュース	640kcal
10金	メープルシロップパン		ホワイトシチュー クリームドレッシングサラダ	牛乳,たまご,とりにく なまクリーム	ソフトフランスパン マヨネーズ,あぶら アーモンド,こむぎこ じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しめじ パセリ,コーン,きゅうり キャベツ	638kcal
13月	きびごはん		さばのごまみそやき ばいにくあえ けんちんしる	牛乳,さば,みそ,ぶたにく とうふ	こめ,きび,さとう ごま,じゃがいも こんにやく	キャベツ,きゅうり,うめぼし だいこん,ねぎ,しめじ	622kcal
14火	バインミー 世界の料理 ベトナム		フォーいりスープ フルーツヨーグルト	牛乳,とりにく プレーンヨーグルト	ソフトフランスパン はちみつ,ごま さとう,フォー	しょうが,にんにく,レモン にんじん,だいこん,もやし きゅうり,こまつな,ねぎ みかん,パイン,もも	582kcal
15水	ごこくごはん		はたはたのからあげ たまごとやさいのあえもの さつまじる	牛乳,はたはた,たまご,みそ ぶたにく,あぶらあげ	こめ,きび,あわ ひえ,むぎ,ごま 小麦粉,さつまいも こんにやく	こまつな,もやし,きゅうり ごぼう,だいこん,にんじん しめじ,ねぎ	629kcal
16木	エビチリやきそば		あげワントンのちゅうかあじ さくらんぼ	牛乳,ぶたにく,えび	ちゅうかめん,さとう でんぷん,ごまあぶら ワントン,ごま	にんじん,キャベツ,たまねぎ ほししいたけ,たけのこ きゅうり,コーン,こまつな さくらんぼ	602kcal
17金	けいはん 郷土料理 鹿児島県		かいそうサラダ パイン	牛乳,とりにく,たまご,のり わかめ,レンズまめ	こめ,ごま,あぶら さとう	たくあん,ほししいたけ にんじん,ねぎ,キャベツ きゅうり,こまつな,コーン ブロッコリー,パイン	577kcal
20月	サケチャーハン		ビーンズサラダ あおなのスープ	牛乳,サケ,ベーコン,とうふ ひよこまめ,てぼまめ とりにく	こめ,ごまあぶら ごま,でんぷん はちみつ	しょうが,ねぎ,こまつな キャベツ,にんじん,しめじ きゅうり,たまねぎ	601kcal
21火	ぶたにくのおろしどん 野菜の日 ごぼう	 	ごぼうのパリパリサラダ れいとうみかん	牛乳,ぶたにく	こめ,こんにやく さとう,ごま,あぶら でんぷん	しょうが,たまねぎ,ねぎ にんじん,だいこん,ごぼう キャベツ,もやし,きゅうり れいとうみかん	665kcal
22水	ショートニングパン		ピザポテト たまごスープ キウイ	牛乳,ベーコン,ぶたにく だいず,チーズ,とりにく たまご,レンズまめ	ショートニングパン じゃがいも,あぶら でんぷん	にんじん,たまねぎ,にんにく しょうが,パセリ,こまつな キウイ	647kcal
23木	カレーライス		ツナサラダ キャロットゼリー	牛乳,ぶたにく,わかめ,ツナ チーズ,かんてん	こめ,じゃがいも バター,こむぎこ はちみつ,あぶら さとう	にんにく,しょうが,レモン にんじん,たまねぎ きゅうり,キャベツ オレンジジュース	646kcal
24金	むぎごはん		ほっけのいちやぼし やさいのいそあえ あすかじる	牛乳,ほっけ,のり,ぶたにく なまあげ,みそ,とうにゅう	こめ,ごまあぶら こんにやく,むぎ じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん ごぼう,だいこん,ねぎ	585kcal
27月	ひやしあだちなうどん 誕生日給食		いそふうおひたし バナナケーキ	牛乳,あぶらあげ,ひじき ツナ,たまご	うどん,さとう バター,こむぎこ	ねぎ,にんじん,きゅうり もやし,こまつな,バナナ	586kcal
28火	ごはん		ほねぶとふりかけ いもたきふう ごまずあえ	牛乳,ちりめん,チーズ あおのり,とりにく,なまあげ	こめ,ごま,あぶら じゃがいも,さとう こんにやく	ごぼう,にんじん,たまねぎ たけのこ,キャベツ,もやし	631kcal
29水	ツナフランスパン		ミネストローネ ミックスサラダ	牛乳,ツナ,チーズ,ベーコン だいず	ソフトフランスパン マヨネーズ,あぶら マカロニ,さとう アーモンド	たまねぎ,パセリ,にんじん セロリー,トマト,にんにく しょうが,キャベツ,コーン	615kcal
30木	ごはん		とりのからあげねぎソースかけ わかめのポンずあえ たまねぎとあぶらあげのみそしる	牛乳,とりにく,わかめ,みそ あぶらあげ	こめ,こむぎこ,ごま でんぷん,さとう じゃがいも	ねぎ,きゅうり,もやし キャベツ,にんじん,レモン たまねぎ	631kcal

↑  
もりもり給食ウイーク  
↓

今月の給食目標 食事の前に手をきれいにあらいましょう

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

- ★ 今月の給食について ★
- 14日(火) 世界の料理「ベトナム」  
バインミー・・・ベトナム風サンドイッチ
- 17日(金) 郷土料理の日「鹿児島県」  
ユネスコ世界自然遺産に登録された奄美大島の料理です。



よくかむ おやつは時間をもくめて 食べたらはみがき  
むし歯を防ごう!