



日 曜日	主な食材 献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なはたらき)				食物アレルギー に対する 配慮が必要な 食材	エネルギー (Kcal)		配膳図	ひとくち 一口メモ	
		エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる	小学校		中学校				
6 木	コッペパン	コッペパン		ぎゅうにゅう			670	21.6		今日の野菜スープのたまねぎは今は旬の新たなたまねぎです。新玉ねぎは柔らかく甘みがありとてもおいしいです。血液をサラサラにする効果があり、抗菌効果もあるので風邪の予防にもつながります。たまねぎの甘さが加わり、おいしい野菜スープです。	
	野菜スープ	じゃがいも	ウインナー ビーンズ	にんじん	しめじ コーン たまねぎ						
	カレークノーデル、キャベツ こどもの日デザート (学配)	じゃがいも パン粉 カレールウ (乳なし) マーガリン (乳なし)				キャベツ	805	25.9			
7 金	むぎごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			646	24.2		豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれていて、体の疲れをとってくれる効果があります。長い連休が終わり、疲れもでてくると思います。進んで食べたい食材です。給食の豚肉のうま煮では、豚肉と野菜が入り、栄養がたっぷりです。	
	豚肉のうま煮		ふたにく	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ たけのこ こんにゃく						
10 月	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう			681	27.9		きびなごは春から夏にかけてが旬で、お腹には銀色の帯があります。帯のことを鹿児島県の方言で「きびい」と言い、小さな魚のことを「ざこ」と言います。そのふたつの言葉が一緒になり、「きびなご」と呼ばれるようになりました。よく噛んで食べましょう。	
	もすくのみそ汁		うすあげ とうふ むぎみそ	もすく	にんじん	たまねぎ ぶかねぎ しいたけ					
	きびなごの金山ねぎダレ ヨーグルト (学配)		あぶら	きびなご		金山ねぎ	801	31.3			
11 火	むぎごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			642	21.4		荳わかめは、わかめとは異なるコリコリとした食感が楽しめる海藻です。食物繊維という腸をきれいにする効果が多く含まれている食材でその量はわかめよりも多く1.7倍にもなります。今日は、食欲がすすむ中華風に味付けをしています。	
	肉団子の甘酢煮	じゃがいも でんぶん	とりにく	にんじん	たまねぎ きくらげ ピーマン たけのこ しいたけ						
12 水	むぎごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			664	26.4		春に出てくる「初がつお」は今年初めて水揚げされた鰹のことです。秋は「戻がつお」と呼ばれ獲れる時期によって呼び名が変わります。今日の給食はかつおフレークを使っています。卵や枝豆もくわえて彩りよく仕上げています。	
	かつおそぼろ丼 (むぎごはん)		かつお たまご	しらす	にんじん	えだまめ					
13 木	むぎごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			659	23.6		今日のごぼうサラダのごぼうは今は旬のおいしいごぼうです。風味と食感が良く、煮物やサラダなど調理法によっていろいろな味わいが楽しめます。今日はマヨネーズで和えたサラダです。ごぼうの風味を感じながらよく味わって食べましょう。	
	ふわふわスープ		あぶら	たまご ベーコン チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき					
	ごぼうサラダ マーシャルビーンズ	さんおんとう ノンエッグマヨ マーシャルビーンズ				ごぼう きゅうり コーン	808	28.9			
14 金	チキンカレー (むぎごはん)	こめ むぎ じゃがいも カレールウ(乳なし)	あぶら	とりにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ りんご プルーン	681	19.5		給食のカレーライスには、隠し味にプルーンが入っています。プルーンには鉄分が多く含まれていて貧血予防や疲労回復効果があります。鶏肉や豆などのタンパク質と一緒に食べると体への栄養の吸収が高まります。
	フルーツポンチ	ゼリー				みかん パイン もも	815	22.2			
17 月	むぎごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			640	24.3		にがうりはビタミンCが豊富です。加熱しても栄養が壊れないので、これからの季節に食べたい健康野菜です。呼び名も「にがうり」「にがごり」「ゴーヤー」「トウグリ」「ツルレイシ」など呼び名があります。	
	新じゃがのみそ汁	じゃがいも	あつあげ むぎみそ	にんじん	えのき なす ぶかねぎ たまねぎ						
	鶏肉とゴーヤーの梅香揚げ ひじきのり	さんおんとう あぶら	とりにく			うめ にがうり	768	28.4			
18 火	むぎごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう			657	24.5		ちゃんこ汁とはその名の通り、お相撲さんたちが食べる「ちゃんこ鍋」のように具がたっぷりに入ったお汁のことです。だしをきかせて薄味に仕上げています。たくさんの具から栄養と旨味が汁にたくさんでています。	
	ちゃんこ汁	ざらめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	とりにく うすあげ	にんじん にら	もやし こんにゃく はくさい えのき しめじ にら						
火	いわしのトマト煮					トマト					
	野菜炒め物	さんおんとう ごまあぶら		いわし	にんじん こまつな	キャベツ	760	28.5			

※ 都合により献立や食材が変更する場合があります。ご了承ください。



日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なはたらき)				食物アレルギーに対する配慮が必要な食材	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	配膳図	ひとくち一口メモ								
		エネルギーになる	からだ体をつくる	からだ体の調子をととのえる	小学校		中学校											
19 水	キムタクごはん	こめ	むぎ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさい	えだまめ	つぼづけ	657 24.5 760 28.5		給食を食べるときには、「いただきます」や「ごちそうさま」がしっかりとできていますか？給食ができるまで、多くの人が携わっています。また、命をもらって食べることができていることを忘れずに、いつも感謝の気持ちをもって食べましょう。						
	うすら卵入り中華スープ				ベーコン	うずらのたまご	にんじん	こまつな	たまねぎ				マッシュルーム	コーン				
	春巻き			あぶら	はるまき													
20 木	黒糖パン	こくとうパン				ぎゅうにゅう				645 25.8 812 32.3		パンネとはペン先状、筒状の pasta の総称です。表面には細かい溝がありソースが絡みやすくなっています。また、ポロネーゼとはひき肉をトマトと一緒に煮込んだ、トマトソース系の pasta のことをいいます。にんじんやセロリなどの野菜も入って煮詰めています。						
	パンネのポロネーゼ	パンネ		ぶたにく			にんじん	トマト	パセリ				たまねぎ	セロリ	しめじ			
	人参ドレッシングサラダ		ドレッシング		ミックスビーンズ			にんじん	ブロッコリー				えだまめ	コーン	きゅうり			
21 金	他人丼 (麦ごはん)	こめ	むぎ		ぶたにく	たまご	かまぼこ	さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	ふかねぎ	642 29.1 771 35.1		他人丼とは鶏肉以外の肉を玉ねぎなどと一緒に煮て、卵でとじて上に乗せた丼もの一種です。親子丼は鶏肉と卵を使用しているため鶏と卵で親子関係を表しています。今日の給食の他人丼は豚肉と卵を使って調理しています。		
	小松菜とじゃこの炒め物			ごまあぶら	うすあげ	しらす	こまつな		もやし									
24 月	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう				661 22.2 823 26.7		アスパラガスは今が旬の野菜です。私たちがいつも食べているアスパラガスは根・莖・葉のどの部分を食べているでしょうか？正解は莖です。詳しくいうと、若い莖と葉の部分を食べています。栄養が豊富に含まれ、スタミナ増強にもパワーを発揮します。						
	きのこのスープ				とりにく	とうふ	にんじん		たまねぎ				キャベツ	えのき	しいたけ	まいたけ		
	揚げ餃子			あぶら	ぶたにく													
25 火	アスパラとコーンのソテー			あぶら	ウイナー		にんじん	アスパラガス		コーン				620 30.8 733 36.0		さばはDHAやEPAと言われる栄養が豊富に含まれています。脳の働きを活発にしたり、血液の流れをよくしたりする働きがあります。たんぱく質やカルシウムも豊富なので、成長には欠かせない栄養がたくさん入っています。		
	ひのひかりごはん	こめ			とりにく	うすあげ	とうふ	にんじん	だいこん	しいたけ	こんにやく	ふかねぎ	こぼう					
	けんちん汁				さば													
26 水	さばのカレー焼き	さんおんとう			さば									588 23.2 738 29.8		どさんこ汁とは「北海道でうまれたもの」を意味する言葉です。北海道は広い大地で、たくさんの産物が育ち、牛や豚などの酪農も盛んです。どさんこ汁は豚肉やじゃがいも、人参やコーンなど北海道で採れる食材をたくさん使った汁物です。		
	塩昆布和え		ごまあぶら		しおこんぶ				キャベツ	きゅうり								
	たけのこごはん	こめ		あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	さんさい	しいたけ	たけのこ								
27 木	どさんこ汁	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	こめみそ		にんじん		たまねぎ	コーン	金山ねぎ			647 21.7 855 28.9		メロンのおいしい季節になりました。品種や地方によっても異なりますが、最もおいしい時期は5月から8月だと言われています。やわらかい果肉と甘い香りが魅力のフルーツです。体を太りにくくする効果もあり、食後においしく食べられて、体にも嬉しい果物です。		
	甘夏サラダ																	
	アーモンドカル (中学校のみ)		アーモンド		いりこ													
28 金	バターパン	バターパン(乳卵入り)				ぎゅうにゅう				にんじん	ブロッコリー	アスパラガス	しめじ	たまねぎ	メロン	676 29.9 810 35.6		メロンのおいしい季節になりました。品種や地方によっても異なりますが、最もおいしい時期は5月から8月だと言われています。やわらかい果肉と甘い香りが魅力のフルーツです。体を太りにくくする効果もあり、食後においしく食べられて、体にも嬉しい果物です。
	アスパラのクリーム煮	こむぎこ	じゃがいも	マーガリン(乳なし)	ウイナー	ぎゅうにゅう												
	メロン																	
31 月	ベビーチーズ (中学校のみ)				チーズ									677 30.7 821 36.7		「五目」とは「たくさん」という意味があります。大豆の他にも人参、こんにやく、しいたけ、たけのこ、昆布を小さい角切りにして、砂糖や醤油で煮ました。噛み応えのある食材が多いのでよく噛んで食べましょう。		
	むぎごはん	こめ	むぎ		とりにく	だいず	あつあげ	ほうてん	こんにぶ	にんじん	しいたけ	こんにやく	れんこん				たけのこ	
	五目煮				たまご	さつまあげ		なの	はな	にんじん	グリーンピース	キャベツ	たまねぎ				コーン	
31 月	野菜の卵とじ	さんおんとう	あぶら											677 30.7 821 36.7		メロンのおいしい季節になりました。品種や地方によっても異なりますが、最もおいしい時期は5月から8月だと言われています。やわらかい果肉と甘い香りが魅力のフルーツです。体を太りにくくする効果もあり、食後においしく食べられて、体にも嬉しい果物です。		
	むぎごはん	こめ	むぎ		うすあげ	とうふ	むぎみそ	わかめ	にんじん	たけのこ	たまねぎ	ふかねぎ						
	こさん竹のみそ汁																	
31 月	鯉のカラフル和え		あぶら		かつお	だいず				にんじん			えだまめ	677 30.7 821 36.7		どさんこ汁とは「北海道でうまれたもの」を意味する言葉です。北海道は広い大地で、たくさんの産物が育ち、牛や豚などの酪農も盛んです。どさんこ汁は豚肉やじゃがいも、人参やコーンなど北海道で採れる食材をたくさん使った汁物です。		
	こさん竹のみそ汁	こめ	むぎ		うすあげ	とうふ	むぎみそ	わかめ	にんじん	たけのこ	たまねぎ	ふかねぎ						

※ 都合により献立や食材が変更する場合があります。ご了承ください。