



行 事	日	曜 日	牛乳	こんだて		栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				ち 血や骨、肉を つくるもの	ねつ から 熱や力に なるもの		
6年 校外学習	2月	○	牛乳	しゃしょく しゅうさいふくさい 主食・生菜・副菜 しるもの 汁物・デザート	こめ むぎ	からだ ちょっと の 体の調子を 整えるもの	567 kcal
			ごはん	ごめ むぎ	にんにく しょうが		
			ヤンニョムチキン	とり	でんぶん なたねあぶら さとう こまあぶら こま		20.3 g
			だいすもやしのナムル	こまあぶら さとう こま	だいすもやし にんじん こまつな にんにく		21.6 g
健 康と 習慣の 日	3月	火	わかめスープ	とり わかめ	こまあぶら こま	ながねぎ しめじ	1.4 g
			ごはん	ごめ むぎ			
			ホッケの塩焼き~大根おろし付き~	ほっけ	なたねあぶら	だいこん	26.3 g
			きりほしだいこんのわふうサラダ	なたねあぶら さとう	きりほしだいこん にんじん キャベツ		17.5 g
5月	4月	水	すまじる えだまめ	とり さばし こんぶ	ながねぎ ほうれんそう		1.4 g
			あげめん	やきそばめん なたねあぶら			
			かたやきそばのぐ	ぶた	なたねあぶら でんぶん	にんじん はくさいたまねぎ たけのこ こまつな きくらげ	23.4 g
			ばんばんじー	とり	こま さとう	キャベツ にんじん	18.1 g
6月	5月	木	バナナ			ハナナ	1.8 g
			チャーハン	やきぶた	こめ むぎ さとう	にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ	607 kcal
			はるさめサラダ	ハム	はるさめ こまあぶら なたねあぶら さとう こま	にんじん きゅうり キャベツ もやし	24.2 g
			ちゅうかスープ	とり	でんぶん	にら こまつな もやし	21.4 g
9月	9月	○	ごまだれだんご		しらたま さとう こま		2.4 g
			うめわかめごはん	わかめごはんのもと	こめ むぎ	うめ	672 kcal
			にくじやが	ぶた さばし	なたねあぶら しらたき じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	26.9 g
			いとかんてんサラダ	とり かんでん	さとう なたねあぶら	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	17.9 g
10月	10月	火	まっちゃむしパン	とうにゅう	さとう ホットケーキミックス なたねあぶら		2.4 g
			ごはん				
			たまねぎソースのトンテキ	ぶた	ごまあぶら さとう こま	たまねぎ だいこん	29.2 g
			ツナサラダ	まぐろ	なたねあぶら さとう こま	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	19.7 g
11月	11月	水	みそしる(わかめ・じゃがいも・あぶらあじ)	わかめ あぶらあじ とうふ みそ さばし	じゃがいも		2.6 g
			ごはん				
			させいどうふ	たまご ぶた ひよこまめ とうふ さばし	なたねあぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん しいたけ	278 g
			キャベツのごまあえ		さとう こま	キャベツ にんじん	206 g
12月	12月	木	すまじる えだまめ	とり かつおぶし こんぶ		チングンサイ しいたけ	1.8 g
			ピザトースト	ワインナー チーズ	しょくパン オリーブオイル	たまねぎ コーン ピーマン	546 kcal
			とうにゅうクラムチャウダー	とり ベーコン あさり とうにゅう	じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	24.4 g
			イタリアンサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	きゅうり キャベツ あかビーマン コーン たまねぎ	21.1 g
県 民の 日 献 立	13月	金	ジョア～マスカットあじ～	ジョア			2.3 g
			ごはん				
			ハヤシライス	ぶた いんげんまめ	なたねあぶら さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト	626 kcal
			じゃがいものハニーサラダ りんご	じゃがいも なたねあぶら はちみつ	きゅうり キャベツ にんじん		23.9 g
16月	16月	○	ごはん				22.7 g
			さんがやき (しばけん)	いわしこのしろ ぶた みそ おから	ながいも こま	ながねぎ	1.8 g
			こまつなのおひたし	かつおぶし		こまつな にんじん もやし	565 kcal
			ひわいりフルーツポンチ		しらたま さとう	みかんかん ひわ	15.7 g
			こくとうパン なつやさいのキッシュ	たまご とうにゅう みそ ソイディッシュレッド	こくとうパン		0.9 g
			くきわかめサラダ	とり くきわかめ	さとう なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ	536 kcal
			ミネストローネ	だいす ぶた	オリーブオイル じゃがいも	にんにく セロリー キャベツ たまねぎ トマトペースト	24.9 g
							2.7 g

行 事	日	曜 日	牛乳	こんだて		からだ ちょっと の 体の調子を 整えるもの	栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				ち 血や骨、肉を つくるもの	ねつ から 熱や力に なるもの		
6年 校外学習	17月	火	○	ごはん	こめ むぎ		560 kcal
				いわしのかばやきどんのぐ	いわし	でんぶん なたねあぶら さとう こま	25.9 g
				うめかあえ	かつおぶし	さとう こま	キャベツ もやし きゅうり うめ
				もずくかきたまじる	もずく とうふ たまご かつおぶし こま	でんぶん	えのきだけ にんじん こまつな
健 康と 習慣の 日	18月	水	○	じゃこガーリックライス	ちりめんじゃこ	こめ むぎ オリーブオイル	にんにく みくすべしたる
				とりのからあげ	とり	でんぶん こめこ なたねあぶら	28.9 g
				ABCスープ	とり ウィンナー	マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ
				さくらんぼ			さくらんぼ
5月	19月	木	○	けいはん(かごしまけん)	とり かつおぶし のり きんじなまこ	こめ むぎ さとう	しだけ たくあん はねぎ
				てづくりさつまあげ	たらすりみ	でんぶん なたねあぶら	にんじん ごぼう えだまめ
				こまつなのごまじょうゆあえ		こま さとう	こまつな もやし にんじん
				シュワシュワフルーツポンチ		しらたま さとう サイダー	みかんかん バインカン
6月	20月	金	○	ごはん	こめ むぎ		605 kcal
				タコライス	だいす ぶた	なたねあぶら	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり トマト
				ひよこまめのスープ	ベーコン ひよこまめ		にんじん たまねぎ キャベツ
				ゆめオレンジゼリー			21.8 g
9月	23月	月	○	ごはん	こめ むぎ		658 kcal
				ポークカレー	ぶた	なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん
				パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ
				ヨーグルト	ヨーグルト		2.3 g
10月	24月	火	○	ごはん	こめ むぎ		624 kcal
				ビビンバのぐ	ぶた みそ たまご	なたねあぶら さとう こまあぶら こま	こまつな だいすもやし にんじん
				キムチスープ	ぶた とうふ さばし みそ	なたねあぶら しらたき	はくさい にんじん ながねぎ キムチ もやし
				カルビスゼリー	ぎゅうう カルビス	クールゼリーのもと	みかんかん