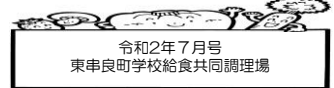




こんだてひょう



日	曜日	おもな食材 献立名 主食		食品のグループ(主なはたらき)						校種	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	アレルギー表示 特定原材料7品目 特定原材料に準じる物2品目
				体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	①ごはん	②ポークカレー ③フルーツポンチ	②ふたにく	牛乳	②にんじん	②たまねぎ②えだまめ ②りんご③みかん ③パイナップル③もも ③ジュークワサー	①こめ ②じゃがいも	①あぶら	小	689	24.7	(ポークカレー) 小麦,大豆,豚肉,りんご (フルーツポンチ) もも
2	木	①コッパン	②レタスと卵のスープ ③鶏肉のケチャップ炒め ④マーシャルピーンズ	②ベーコン ②たまご ③とりにく	牛乳	②パセリ ③あおピーマン ③トマト	②レタス ②えのきたけ ③たまねぎ ③しめじ	①パン ②でんぷん ③こむぎ ③さとう	③あぶら ④マーシャル ピーンズ	小	641	28.8	(レタスと卵のスープ) 小麦,卵,『乳』,大豆,鶏肉,豚肉 (ケチャップ炒め) 小麦,大豆,鶏肉 (マーシャルピーンズ) 乳,大豆
3	金	①ごはん	②あさりのみそ汁 ③三色ご飯の具	②あさり ②あつあげ ③とりミンチ ③たまご	牛乳	②③にんじん ③ほうれんそう	②だいこん ②もやし ②ねぎ	①こめ ③さとう	③あぶら	小	639	27.7	(あさりのみそ汁) 小麦,大豆 (三色ご飯の具) 小麦,大豆,鶏肉,ゼラチン
幼稚園ごはんの日		②さつま汁 ③生きらげの和風サラダ		②とりにく ②あつあげ	牛乳	②③にんじん	②だいこん②ごぼう ②ねぎ③キャベツ ③きゅうり③生きらげ ③とうもろこし	①こめ ②さとういも	③ドレッシング	小	607	23.7	(さつま汁) 小麦,大豆,鶏肉 (生きらげの和風サラダ) 小麦,大豆,りんご,鶏肉,豚肉
6	月	①ゆかりごはん								中	800	30.7	
7	火	①縦割りのコッパン	②セブンスープ ③チリコンカーン ④セブゼリー(ぶどう)	②さかなそうめん ②たまご ②ふたミンチ ③レタスマめ	牛乳	②にんじん ②おくら ③トマト	②③たまねぎ ②グリーンピース ④ぶどう	①パン	③あぶら	小	603	26.5	(セブンスープ) 小麦,卵,『乳』,大豆,鶏肉 (チリコンカーン) 小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉
8	水	①麦ごはん	②ピリ辛みそ汁 ③きびなごのかばやき風	②ふたにく ②あつあげ	牛乳	②にんじん ③にら	②たまねぎ ②もやし ②はくさいキムチ	①こめ ①むぎ ②じゃがいも ③さとう	③あぶら ③こま	小	625	26.6	(ピリ辛みそ汁) 小麦,大豆,豚肉 (きびなごのかばやき風) 小麦,大豆,こま
9	木	①黒糖パン(小いさめ)	②スープパグッティ ③とうもろこしの塩ゆで	②ベーコン	牛乳	②にんじん ②ほうれんそう	②たまねぎ ②マッシュルーム ③とうもろこし	①パン ②スパグッティ		小	605	23.9	(スープパグッティ) 小麦,『乳』,大豆,鶏肉,豚肉
10	金	①ごはん	②わかめのすまし汁 ③さばのみそ煮 ④納豆	②とうら ③さば ④なっとう	牛乳	②にんじん	②たまねぎ ②えのきたけ ②しいたけ ②ねぎ	①こめ		小	684	28.5	(わかめのすまし汁) 小麦,大豆 (さばのみそ煮) さば, 大豆 (納豆) 小麦,大豆
13	月	①麦ごはん	②豚肉と冬瓜のみそ煮 ③小魚のつくた煮 ④冷凍パイナップル	②ふたにく ②あつあげ ③かつおぶし	牛乳	②にんじん ②いんげん	②とうら ②ごんにやく ④パイナップル	①こめ ①むぎ ②さとう	②あぶら ③こま	小	628	28.4	(豚肉と冬瓜のみそ煮) 小麦,大豆,豚肉 (小魚のつくた煮) 小麦,大豆,こま
14	火	①コッパン	②ピーンズスープ ③鶏肉とゴーヤのカレー揚げ	②ワインナー ②ガルパソ ③とりにく	牛乳	②にんじん ②フロコリー	②たまねぎ ②とうもろこし ②えだまめ②しめじ ③ゴーヤ	①パン ②じゃがいも ③こま	③あぶら ③こま	小	607	24.3	(ピーンズスープ) 小麦,『乳』,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉 (鶏肉とゴーヤのカレー揚げ) 小麦,大豆,鶏肉,こま
15	水	①ごはん	②かき卵汁 ③豚みそ	②とうら ②たまご ③ふたにく	牛乳	②にんじん ②ほうれんそう ③にら	②たまねぎ ②えのきたけ ③ごぼう	①こめ ②でんぷん ③くらざとう	③あぶら	小	616	27.9	(かき卵汁) 小麦,卵,大豆 (豚みそ) 小麦,大豆
16	木	①バーガー用パン	②ミネストローネ ③照り焼きチキンパティ ④ゆでキャベツ ⑤マヨネーズ	②ベーコン ②だいす ③パティ	牛乳	②にんじん ②トマト ②パセリ	②たまねぎ ②④キャベツ	①パン ②じゃがいも	⑤マヨネーズ	小	619	24.3	(ミネストローネ) 小麦,『乳』,大豆,鶏肉,豚肉 (パティ) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉 (マヨネーズ) 大豆
幼稚園ごはんの日		②ごぼうと厚揚げのみそ汁 ③白身魚のごまみそ焼き		②あつあげ ③しいら ③あおだいす	牛乳	②にんじん	②だいこん ②ごぼう ②ねぎ	①こめ ②じゃがいも ③さとう	③こま ③あぶら	小	628	30.4	(ごぼうと厚揚げのみそ汁) 小麦,大豆 (白身魚のごまみそ焼き) 小麦,大豆,こま
17	金	①わかめごはん								中	829	38.6	
20	月	①ごはん	②あさり入り中華丼の具 ③きゅうりともやしのナムル	②ふたにく ②うすらたまご ②あさり	牛乳	②チンゲンサイ ②③にんじん	②たまねぎ②キャベツ ②だけのごしいたけ ③もやし ③きゅうり	①こめ ②でんぷん ②③こまあぶら ③さとう	②あぶら	小	626	26.2	(中華丼の具) 小麦,卵,大豆,鶏肉,豚肉,こま (きゅうりともやしのナムル) 小麦,大豆,こま
21	火	①バターパン	②オニオンスープ ③トマトミートオムレツ	②ベーコン ③オムレツ	牛乳	②にんじん ②パセリ	②たまねぎ ②えのきたけ ②しめじ	①パン ②じゃがいも		小	604	22.3	(オニオンスープ) 小麦,『乳』,大豆,鶏肉,豚肉 (トマトミートオムレツ) 卵,大豆,鶏肉
22	水	①ごはん	②夏野菜のみそ汁 ③いわしの梅煮	②あつあげ ③いわし	牛乳	②かぼちゃ ②にんじん	②なす ②キャベツ ②ねぎ	①こめ		小	634	28.2	(夏野菜のみそ汁) 小麦,大豆 (いわしの梅煮) 小麦,大豆

※ 都合により、食品が替わることがあります。牛乳は、毎日つきます。

- ◎ 特定原材料...食物アレルギーを引き起こすことが明らかになった食品のうち、症例が多いものや症状が重篤なもの7品目を特定原材料としています。
卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに
- 特定原材料に準ずるもの...あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、こま、カシューナッツ、アーモンド
- パンは、小麦、乳を含みます。
- しょうゆは、小麦と大豆を含みます。 (アレルギー表示特定原材料7品目の欄には記載しておりません)
- アレルギー原材料欄の『乳』は、コンソメ由来のみの場合です。

◎ 毎月19日は『食育の日』です。食にまつわるお話をしましょう。



~かごしまの食で健康で豊かな食生活を~