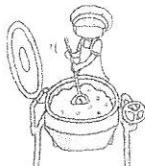


日 曜日	配膳する食器	献立名 ※牛乳は毎日つきます	赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻	緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ	黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
			小学校	中学校			
2		【こどもの日行事食】 【こどもの日行事食】 子ども達の健やかな成長をお祝いします。かしわもちに使われる粕は、次の芽が出るまで葉が落ちないことから子孫繁栄の願いがこめられています。					
月	血	麦ごはん			こめ、おぎ		
	大	若竹汁	牛乳	わかめ、とうふ	たけのこ、えのき、ねぎ		576 686
	小	牛肉のピリ辛炒め		ぎゅうにく	れんこん、にんじん、ピーマン、ふかねぎ、しめじ	ごまあぶら、さとう	23.9 27.7
	小	かしわもち				じょうしんこ、さとう、あずき	13.7 15.0
3	火	粕の葉は、とってから食べましょう。	憲法記念日				
4	水		みどりの日				
5	木		こどもの日				
金	血	米粉パン			こめこパン		
	大	ミネストラスープ	牛乳	ウインナー	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく	じゃがいも、マカロニ	579 733
	小	トマトミートオムレツ		(たまご、とりにく)	(たまねぎ、トマト)	(あぶら、かたくりこ)	25.3 31.4
	小	ブロッコリー			ブロッコリー		20.8 25.8
月	血	まる麦ごはん			こめ、まるおぎ		
	大	鶏肉と里いものみそ煮	牛乳	とりにく、あつあげ、みそ	にんじん、ごんにやく、しいたけ、ふかねぎ、しょうが	さといも、さとう	565 687
	小	即席漬		かつおぶし	キャベツ、きゅうり、にんにく		22.9 26.7 16.2 18.0
火	血	麦ごはん			こめ、おぎ		
	大	マーボー春雨	牛乳	ぶたにく	しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん、ピーマン、ふかねぎ	はるさめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	600 728
	小	野菜のナムル			ほうれんそう、にんじん、もやし	ごまあぶら	20.0 23.2
	小	わかめふりかけ		(わかめ、のり、かつおぶし)	(まっちゃん)	(さとう、コーンスターチ)	19.1 21.5
水	血	減量コッペパン			コッペパン		
	大	きのこの和風スパゲティー	牛乳	ベーコン	にんじん、たまねぎ、えのき、しめじ、ほうれんそう	スパゲティー、あぶら	608 760
	小	大豆とツナのサラダ		だいた、まぐろフレーク	きゅうり、にんじん、とうもろこし		24.7 29.9 24.3 28.6
木	血	麦ごはん			こめ、おぎ		
	大	けんちん汁	牛乳	あつあげ	だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、ほうれんそう	さといも	554 659
	小	白身魚の天玉揚げ(乳卵不使用)		(ホキ、あおさのり)		(天たま、こむぎこ、かたくりこ、ショートニング)	22.0 24.8
	小	きゅうり					17.3 18.7
金	血	コッペパン			コッペパン		
	大	チーズスープ	牛乳	ベーコン、たまご、チーズ	たまねぎ	じゃがいも、パンこ	630 772
	小	ミートボールのケチャップ煮		(ぶたにく、とりにく)	(たまねぎ)	(かたくりこ、さとう)、さとう	27.6 33.1
	小	ブロッコリー			ブロッコリー		25.2 29.6
月	血	【ひむかの日】 魚うどんは日南市を代表する郷土料理です。新鮮なとひうおをていねいに処理し、大釜で手作りされています！				★こめ、おぎ	
	大	魚うどんのすまし汁		(★とびうお、たまご)、うずらのたまご、わかめ	★にんじん、ねぎ	(かたくりこ)	591 718
	小	豚肉のしょうが焼き	牛乳	★ぶたにく	しょうが、たまねぎ、★にんじん、★ピーマン	さとう、あぶら	28.4 33.4 17.1 19.1

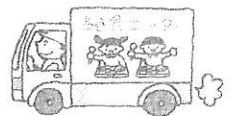







※毎月16日(ひむか地産地消の日)と19日(食育の日)の★印がついている食材は宮崎県産です。

※食材の収穫の状況等によって、献立内容や使用食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※赤・緑・黄の使用食材の欄で、()内に記載されている食材は、加工品に使用されている主な食材です。

※日南市中央共同調理場では卵不使用のベーコン・かまぼこ・ちくわ、卵・乳不使用のウインナーを使用しています。



日・曜日	配膳する食器	献立名 ※牛乳は毎日つきます	あか 赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻		みどり 緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ		黄 黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂		エネルギー(kcal)		
			たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		
			脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)		小学校	中学校	小学校
17 火	血	麦ごはん									
	大	厚揚げの中華煮	牛乳	ぶたにく、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、ちんげんさい		ごまあぶら、さとう、かたくりこ	554	674	22.7	26.5
	小	中華風和え物		ロースハム	もやし、にんじん、きゅうり		さとう、ごまあぶら、ごま	15.2	16.8		
18 水	血	コッペパン					コッペパン	598	730		
	大	肉団子のスープ	牛乳	(とりにく、ふ)	だいこん、にんじん、たまねぎ、きくらげ、ねぎ		(あぶら)、マロニー	29.5	35.2	21.3	24.6
	小	鶏肉と野菜のカレー炒め		とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ		あぶら				
19 木	血	【食育の日】 麦ごはん									
	大	たまねぎのみそ汁	牛乳	みそ、うすあげ	★にんじん、たまねぎ、えのき、ねぎ		じゃがいも	592	698	27.7	30.4
	小	白身魚の竜田揚げ		★サワラ 	しょうが		かたくりこ、あぶら	17.5	18.2		
	小	いんげん			いんげん						
20 金	血	コッペパン					コッペパン	612	749		
	大	コーンチャウダー	牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし		じゃがいも、こむぎこ、あぶら	24.7	29.6	22.6	26.3
	小	アスパラとウインナーのソテー		ウインナー	グリーンアスパラ、とうもろこし		あぶら				
23 月	血	まる麦ごはん									
	大	ポークカレー	牛乳	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご		じゃがいも、あぶら	622	755	22.9	26.8
	小	ごぼうサラダ		まぐろフレーク	ごぼう、きゅうり、にんじん、とうもろこし			18.6	20.9		
24 火	血	麦ごはん									
	大	筑前煮	牛乳	とりにく、あつあげ	にんじん、しいたけ、こんにやく、ごぼう、たけのこ、れんこん、いんげん		さといも、あぶら、さとう	585	711	21.1	24.6
	小	春雨の酢の物		わかめ	きゅうり、にんじん		はるさめ、ごま、さとう	16.8	18.7		
25 水	血	黒糖パン									
	大	ポトフ	牛乳	ウインナー	たまねぎ、にんじん、パセリ		じゃがいも 	599	736	24.0	28.5
	小	ブロッコリーサラダ		まぐろフレーク	ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし		さとう、あぶら	21.0	24.3		
26 木	血	麦ごはん									
	大	親子丼の具	牛乳	とりにく、かまぼこ、たまご 	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ		さとう	549	668	26.3	30.8
	小	小松菜のおかか和え		かつおぶし	こまつな、にんじん		さとう	16.3	18.1		
27 金	血	減量ミルクパン					ミルクパン	603	760		
	大	焼きそば	牛乳	ぶたにく、いか、ちくわ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン		ちゅうかめん、あぶら	25.4	31.0	17.1	20.2
	小	フルーツポンチ			パイナップル、もも、りんご		ゼリー(もも、りんご、ぶどう、とうにゅう、さとう)、ナタデココ、サイダー				
30 月	血	麦ごはん									
	大	豚汁	牛乳	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ、しょうが		さといも	563	668	24.8	28.0
	小	根菜ハンバーグ		(とりにく、ひじき)	(たまねぎ、ごぼう、にんじん)		(パンこ、コーンスターチ、ラード、さとう)	14.7	15.5		
	小	いんげん			いんげん						
31 火	血	麦ごはん									
	大	磯煮 	牛乳	とりにく、ひじき、だいず、ちくわ、あつあげ	にんじん、こんにやく		さとう	567	689	23.5	27.4
	小	ほうれんそうのごま和え			ほうれんそう、にんじん		ごま、さとう	18.5	20.8		



あさ た げんき とうこう
朝ごはんを食べて、元気に登校しよう

朝ごはんには、①脳 ②体全体 ③胃腸 を目覚めさせる効果があります！
学校でたくさん勉強や運動を頑張るためにも、毎日、朝ごはんを食べて、
元気に一日をスタートさせましょう。