

日・曜日	配膳する食器	献立名 <small>※牛乳は毎日つきます</small>	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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	小学校	中学校						
1 水	皿	減量米粉パン	牛乳	とりにく、かまぼこ	にんじん、しいたけ、わらび、えのき、たけのこ、ねぎ	ごめこパン	うどん	555	698	25.8	31.9					
	大	山菜うどん										まぐろフレーク	れんこん、きゅうり、にんじん、とうもろこし	ごま、卵不使用マヨネーズ	20.7	24.2
	小	れんこんのごまマヨネーズ和え														
2 木	皿	麦ごはん	牛乳	ぶたにく、あつあげ、みそ	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、いんげん、こんにゃく	こめ、むぎ	さといも、こくとう	639	777	25.3	29.5					
	大	とんこつ煮										かつおぶし	こまつな、にんじん	さとう	17.1	19.2
	小	小松菜のおかか和え														
3 金	皿	黒糖パン	牛乳	とりにく、たまご	たまねぎ、トマト、にんじん	こくとうパン	じゃがいも	610	634	27.7	29.2					
	大	トマトと卵のスープ										(ホキ、あおさ)	キャベツ	(パンこ、こむぎこ、かたくりこ)	19.0	20.2
	小	ホキフライ														
	小	キャベツ														
6 月	【歯と口の健康週間(4~10日)】		牛乳	(ぎゅうにく、とりにく、ぶたにく)	(たまねぎ)、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ	こめ、むぎ	(パンこ、かたくりこ、さとう)、じゃがいも、かたくりこ、さとう	620	754	19.4	22.4					
	皿	麦ごはん										こんぶ、するめいか	ごぼう、にんじん、きゅうり	卵不使用マヨネーズ、さとう、ごま	20.6	23.5
	大	肉団子の甘酢煮														
	小	かみかみごぼうサラダ <small>かみかみメニュー</small>														
7 火	皿	麦ごはん	牛乳	うすあげ、とうふ、わかめ、みそ	なめこ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ		595	700	22.9	25.4					
	大	赤だしみそ汁										(いわし)	(しょうが)	(さとう、かたくりこ)	22.8	24.4
	小	いわし生姜煮														
	小	きゅうり														
8 水	皿	コッペパン	牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	コッペパン	じゃがいも、しろはなまめ、あぶらしろいんげんまめ、こむぎこ	686	809	25.1	29.2					
	大	にんじんポタージュ										(ぶたにく)	(かぼちゃ、たまねぎ)	らうど、あぶら、あぶら	22.2	24.8
	小	かぼちゃコロッケ、一食ソース														
	小	いんげん														
9 木	皿	麦ごはん	牛乳	とりにく、こんぶ、あつあげ	にんじん、たけのこ、しいたけ、わりぼしだいこん、こんにゃく	こめ、むぎ	さといも、さとう	594	723	21.9	25.5					
	大	煮しめ										わかめ	きゅうり、にんじん	マロニー、ごま、さとう	17.2	19.5
	小	きゅうりとわかめの酢の物														
10 金	皿	バーガーパン	牛乳	(とりにく、ぶたにく)、ベーコン	(たまねぎ)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし	バーガーパン	(こむぎこ、パンこ、らうど、さとう)	623	734	26.2	29.8					
	大	ラビオリスープ <small>パンにはさんで食べましょう。</small>										(とりにく)	(にんにく、たまねぎ、りんご)、キャベツ	(パンこ、さとう、てんぷん、あぶら、みずあめ)	22.4	24.8
	小	照焼チキンパティ、キャベツ														
13 月	皿	まる麦ごはん	牛乳	とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご	こめ、まるむぎ	じゃがいも、あぶら	617	752	19.1	22.1					
	大	チキンカレー <small>麦ごはんにかけて食べましょう。</small>										わかめ、くさわかめ、あかかえてのり、いとかんてん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう、ごま油	20.5	23.3
	小	海藻サラダ														
14 火	皿	麦ごはん	牛乳	(たら)	(にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう)、にんじん、ほうれんそう、えのき、ねぎ	こめ、むぎ	(でんぷん、さとう)	565	689	25.8	30.2					
	大	つみれ汁										ぶたにく、あつあげ、みそ	たけのこ、キャベツ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく	さとう、ごま油	17.5	19.8
	小	ホイコーロー														
15 水	皿	米粉パン <small>チリコンカンは、チリパウダーを使ったアメリカの国民的な料理です。豆やお肉、野菜がたっぷり入っています。</small>	牛乳	ぶたにく、だいた	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	こめこパン	じゃがいも、こむぎこ、さとう、あぶら	660	710	31.8	34.5					
	大	チリコンカン										まぐろフレーク	きゅうり、にんじん、キャベツ	マカロニ、卵不使用マヨネーズ	25.7	28.3
	小	マカロニサラダ														

※ 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	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	小学校	中学校	小学校	中学校		
16 木	血	【ひむかの日】 麦ごはん	牛乳	たまご、とうふ	えのき、★にんじん、ねぎ	★こめ、むぎ	563	686	24.1	28.2
	大	里いものすり流し汁		★ぶたにく	れんこん、★にんじん、★ピーマン、ふかねぎ、しめじ	★ざといも	17.5	19.7		
	小	豚肉のピリ辛炒め				ごま油、さとう				
17 金	血	減量チーズパン	牛乳	ぶたにく、みそ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、もやし、にら、トマト	チーズパン	624	789	25.2	21.2
	大	ジャージャー麺			パイン、みかん、りんご	ちゅうかめん、さとう、ごま油、あぶら	19.6	23.3		
	小	フルーツポンチ				ゼリー(ぶどう、もも、りんご、さとう、とうもろこし)、ナタデココ、サイダー				
20 月	血	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにく、うすあげ	ごぼう、にんじん、ピーマン、いとこんにやく	こめ、むぎ	586	714	22.5	26.2
	大	きんぴら煮		まぐるフレーク	だいこん、にんじん、きゅうり	さとう、ごま、あぶら	19.3	22.0		
	小	大根サラダ				あぶら				
21 火	血	麦ごはん	牛乳	とりにく、(たまご)	しょうが、グリーンピース	こめ、むぎ	613	746	26.7	31.2
	大	三色丼の具		うすあげ、みそ、だいた	だいこん、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、ねぎ	あぶら、さとう、(かたくりこ、さとう、あぶら)	20.9	23.9		
	小	ご汁								
22 水	血	コッペパン	牛乳	ぶたにく、ひよこまめ、あおえんどう	マッシュルーム、しめじ、たまねぎ、トマト、にんじん、りんご	コッペパン	654	793	29.5	35.1
	大	豚肉のトマト煮		まめ、あかいんげんまめ	アスパラ、きゅうり、とうもろこし	さとう	25.7	29.9		
	小	アスパラサラダ		ロースハム	(いちご、りんご)	卵不使用マヨネーズ				
		いちごミックスジャム				(さとう、みずあめ)				
23 木	血	麦ごはん	牛乳	だいた、とりにく、あつあげ、こんぶ	ごぼう、にんじん、こんにやく	こめ、むぎ	595	724	26.0	30.4
	大	五目豆		ちりめん	こまつな、にんじん	さとう	20.7	23.6		
	小	小松菜とじゃこのソテー				ごま、ごま油				
24 金	血	ミルクパン	牛乳	ウイナー	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、アスパラ	ミルクパン	654	777	26.7	30.6
	大	野菜スープ		(ぶたにく、とりにく)	(たまねぎ)	(ラード、かたくりこ)	25.1	27.8		
	小	ハンバーグ、一食ケチャップ			ブロッコリー					
	小	ブロッコリー								
27 月	血	まる麦ごはん	牛乳	ぶたにく、こうやどうふ、あつあげ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、こんにやく	こめ、まるむぎ	630	767	25.6	29.9
	大	高野豆腐のそぼろ煮		とりにく、かつおぶし	きゅうり、もやし、うめぼし	じゃがいも、さとう、かたくりこ	19.2	21.8		
	小	きゅうりとささみの梅肉和え				さとう				
28 火	血	麦ごはん	牛乳	もずく、とりにく、とうふ	ほうれんそう、にんじん	こめ、むぎ	537	666	24.4	29.2
	大	もずくスープ		ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、なす、にがうり、しょうが	さとう、あぶら	16.3	18.8		
	小	豚肉となすのみそ炒め								
29 水	血	コッペパン	牛乳	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	コッペパン	590	628	24.3	26.3
	大	鶏肉のフォー		ベーコン	えのき、しめじ、ほうれんそう	こめこめん	22.2	24.2		
	小	きのこのソテー				あぶら				
30 木	血	麦ごはん	牛乳	ぶたにく、みそ、とうふ	にんじん、はくさいキムチ、にら、しょうが、こんにやく	こめ、むぎ	648	789	28.2	33.1
	大	キムチ汁		ニベ	ねぎ	さといも	21.3	24.3		
	小	魚のごま油和え				かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、ごま油				
	小	きゅうり								



## 歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？  
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



### かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの

