



令和4年度 8・9月 学校給食献立表

日南市中央共同調理場
(つわぶき給食センター)

| 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 |
| 8月 | 皿 | コッペパン | | | コッペパン | | |
| | 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、ねぎ、きくらげ | (あぶら)、マロニー | 633 | 666 |
| | 小 | アスパラとウインナーのソテー | ウインナー | アスパラ、とうもろこし、しめじ | あぶら | 25.7 | 27.9 |
| | 金 | チョコクリーム | (だいちこ、だっしふんにゆう) | | (あぶら、さとう、ココアパウダー) | 25.3 | 26.9 |
| 29日 | 皿 | 【消費応援メニュー】 麦ごはん | 牛乳 今年度もみやざき地産鶏を 提供していただきました！ | | こめ、おぎ | 648 | 786 |
| | 大 | 地頭鶏の髪野菜カレー | 牛乳 じどっこ | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす えだまめ、りんご | あぶら | 20.1 | 23.4 |
| | 小 | きわかめサラダ | 牛乳 きわかめ | キャベツ、きゅうり、とうもろこし | さとう、ごまあぶら | 21.5 | 24.5 |
| 30日 | 皿 | 麦ごはん | 牛乳 | | こめ、おぎ | 603 | 735 |
| | 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 | ほろさめ、あぶら、ごまあぶら さとう、かたくりこ | 18.8 | 21.7 |
| | 小 | 三色ナムル | 牛乳 | ほうれんそう、もやし、にんじん | さとう、ごまあぶら | 19.5 | 22.2 |
| 31日 | 皿 | 減量米粉パン | 牛乳 | | こめこパン | 587 | 631 |
| | 大 | 肉うどん | 牛乳 ぶたにく、かまぼこ、うすあげ | にんじん、ねぎ | うどん、さとう | 31.2 | 34.2 |
| | 小 | 即席漬け | 牛乳 かつおぶし | キャベツ、きゅうり、にんにく | | 17.0 | 18.1 |
| 9月 | 皿 | 鶏飯(麦ごはん) | 牛乳 | | こめ、おぎ | | |
| | 大 | (鶏飯の具) | 牛乳 とりにく、(たまご) | しいたけ、やまがわづけ | さとう、(かたくりこ、さとう) | 600 | 731 |
| | 小 | 大根サラダ | 牛乳 まぐろフレーク | ねぎ | | 26.9 | 31.5 |
| | 小 | きざみのり | 牛乳 | だいこん、にんじん、きゅうり | あぶら | 22.1 | 25.3 |
| 2日 | 皿 | コッペパン | 牛乳 | | コッペパン | 691 | 842 |
| | 大 | かぼちゃポタージュ | 牛乳 とりにく、ぎゅうにゆう | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ | あぶら、こごぎこ | 24.2 | 28.8 |
| | 小 | スパゲティサラダ | 牛乳 かつおぶし | キャベツ、にんじん、ほうれんそう | スパゲティ | 21.1 | 24.4 |
| 5日 | 皿 | まる麦ごはん | 牛乳 | | こめ、まるおぎ | 635 | 773 |
| | 大 | すいとん | 牛乳 とりにく、うすあげ | ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ | (じゃがいも、こごぎこ、 てんぷん、あぶら) | 26.5 | 31.0 |
| | 小 | 肉野菜炒め | 牛乳 ぶたにく | たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、 キャベツ、にんにく | さとう、あぶら | 21.1 | 24.0 |
| 6日 | 皿 | 麦ごはん | 牛乳 | | こめ、おぎ | 564 | 688 |
| | 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 しいたけ、チンゲンサイ | ごまあぶら、さとう、かたくりこ | 23.2 | 27.1 |
| | 小 | きゅうりとささみの梅肉和え | 牛乳 とりにく | きゅうり、もやし、(うめ) | さとう、(かたくりこ) | 16.6 | 18.7 |
| 7日 | 皿 | コッペパン | 牛乳 | | コッペパン | 590 | 683 |
| | 大 | ブイヤベース | 牛乳 ウインナー、いか、えび | たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、 トマト | マカロニ、じゃがいも | 24.8 | 28.4 |
| | 小 | コールスローサラダ | 牛乳 | キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 レモンじる | 卵不使用マヨネーズ、さとう | 20.1 | 22.6 |
| 8日 | 皿 | 【十五夜献立・消費応援メニュー】 白ごはん(日産産新米) | 牛乳 | 十五夜は旧暦(昔のカレンダー)で8月15日に当たる日をいいます。 お団子などを供えて月を眺めながら、農作物の豊作を祝う行事です。 | | | |
| | 大 | さつま汁 | 牛乳 とりにく、みそ、とうふ | だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく ねぎ、しょうが | ごめ | 712 | 858 |
| | 小 | 魚のごま油和え | 牛乳 ニベ | ねぎ | さつまいも | 29.0 | 33.9 |
| | 小 | 十五夜ゼリー(梨ゼリー) | 牛乳 | (なしかじゆう) | かたくりこ、さとう、あぶら、 ごま、ごまあぶら (さとう) | 22.1 | 25.3 |
| 9日 | 皿 | 黒綿パン | 牛乳 | | こくとうパン | 629 | 771 |
| | 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 | 27.6 | 33.1 |
| | 小 | ミートボールのケチャップ煮 | 牛乳 (ぶたにく、とりにく) | (たまねぎ) | (かたくりこ、さとう)、さとう | 25.2 | 29.6 |
| | 小 | ブロッコリー | 牛乳 | ブロッコリー | | | |

※毎月16日(ひおか地産地消の日)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。

9月1日は

防災の日



| 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) | 緑 (主に体の調子をどとのえる) | 黄 (主にエネルギーになる) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | |
|------|------------|-------------------|---|---|------------------------------|-----------------|----------|-------|------|
| | | | たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻 | カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ | 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂 | 小学校 | 中学校 | | |
| 12月 | 皿 | 白ごはん(日産産新米) | | | こめ | 656 | 799 | | |
| | 大 | 鶏肉と里芋のみそ煮 | 牛乳 とりにく、あつあげ、みそ | しょうが、にんじん、こんにゃく、しいたけ ふかねぎ | さといも、さとう | 23.1 | 26.9 | | |
| | 小 | いんげんのおかか和え | かつおぶし | いんげん、にんじん | さとう | 18.6 | 21.2 | | |
| 13日 | 皿 | カラフル焼肉丼(麦ごはん) | 麦ごはんにかけて 食へましょう。 | | こめ、むぎ | 578 | 704 | | |
| | 小 | カラフル焼肉丼の具 | ぎゅうにく | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン りんご、にんにく、しょうが | あぶら、さとう、ごまあぶら | 26.3 | 30.7 | | |
| | 火 | わかめスープ | 牛乳 わかめ、とうふ | ほうれんそう、ねぎ、えのき | | 18.8 | 21.4 | | |
| 14日 | 皿 | 減塩チーズパン | | | チーズパン | | | | |
| | 大 | 担々麺 | 牛乳 ぶたにく、とうにゅう | ふかねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、 もやし | ちゅうかめん、あぶら、さとう、 ごま | 616 | 777 | | |
| | 水 | フルーツ豆乳杏仁 | (とうにゅう) | パイナップル、もも、みかん、 (ぶどうかじゅう) | (さとう)、ナタデココ | 28.1 | 34.7 | 26.0 | |
| 15日 | 皿 | まる麦ごはん | | | こめ、まるむぎ | | | | |
| | 大 | なすのみそ汁 | 牛乳 とうふ、うすあげ、みそ、わかめ | なす、ねぎ | | 677 | 784 | | |
| | 木 | 鶏肉のレモン煮 | 鶏肉 | とりにく | レモンじる | 25.3 | 27.9 | | |
| | 小 | きゅうり | | きゅうり | かたくりこ、あぶら、さとう | 28.3 | 29.8 | | |
| 16日 | 【ひむかの日】 | | | | | | | | |
| | 皿 | コッペパン | 牛乳 | | コッペパン | 612 | 745 | | |
| | 大 | 野菜と豆のミートソース | 牛乳 *ぶたにく、だいず、ひよこまめ、 えんどうまめ、あかえんどうまめ | たまねぎ、*にんじん、かぼちゃ | じゃがいも、あぶら、さとう | 28.4 | 33.9 | | |
| 金 | 小 | チキンサラダ | とりにく | キャベツ、*にんじん、*きゅうり、 しょうが、とうもろこし | さとう | 19.4 | 22.3 | | |
| 20日 | 皿 | まる麦ごはん | ごまんにかけて 食へましょう。 | | こめ、まるむぎ | | | | |
| | 大 | ハヤシライス | 牛乳 ぎゅうにく | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 しめじ、にんにく | あぶら、さとう | 637 | 773 | | |
| | 火 | 大豆とツナのサラダ | だいず、まぐろフレーク | きゅうり、にんじん、とうもろこし | | 24.4 | 28.5 | 22.9 | |
| 21日 | 【消費応援メニュー】 | | 日南市で水揚げされた まぐろを使用します。 | | | | | | |
| | 皿 | 米粉パン | 牛乳 | | こめパン | 644 | 786 | | |
| | 大 | ラビオリスープ | (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 | (こむぎこ、パンこ、ラード、 さとう) | 31.5 | 37.9 | | |
| | 水 | 小 | まぐろのオーロラソース | まぐろ、みそ | りんご | 22.2 | 25.7 | | |
| 小 | キャベツ | | キャベツ | かたくりこ、あぶら、さとう | | | | | |
| 22日 | 皿 | 麦ごはん | | | こめ、むぎ | | | | |
| | 大 | 肉豆腐 | 牛乳 ぶたにく、あつあげ | たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、 しいたけ、いんげん | あぶら、さとう | 584 | 712 | | |
| | 木 | 小 | 春雨の酢の物 | わかめ | きゅうり、にんじん | はるさめ、さとう | 21.5 | 25.0 | 19.2 |
| 26日 | 皿 | 麦ごはん | | | こめ、むぎ | | | | |
| | 大 | かぼちゃのそぼろ煮 | 牛乳 ぶたにく、とりにく | かぼちゃ、しいたけ、こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ | あぶら、さとう | 596 | 726 | | |
| | 月 | 小 | 小松菜の煮浸し | うすあげ、かつおぶし | ごまつな、にんじん、えのき | 21.0 | 24.4 | 19.6 | |
| 27日 | 【消費応援メニュー】 | | | | | | | | |
| | 皿 | 白ごはん(日産産新米) | 牛乳 | | こめ | 608 | 742 | | |
| | 大 | 鰯うどのすまし汁 | (どひょうお、たまご)、 うずらのたまご、わかめ | にんじん、ねぎ | (かたくりこ) | 26.9 | 31.5 | | |
| 火 | 小 | 豚肉のピリ辛炒め | ぶたにく | れんこん、にんじん、ピーマン、ふかねぎ、 しめじ、しょうが | ごまあぶら、さとう | 19.1 | 21.7 | | |
| 28日 | 皿 | コッペパン | | | コッペパン | | | | |
| | 大 | ミネストローネ | 牛乳 ベーコン、だいず | たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、 にんにく | マカロニ | 674 | 812 | | |
| | 水 | 小 | さつまいもサラダ | チキンハム | きゅうり、にんじん、とうもろこし | さつまいも、卵不使用マヨネーズ | 22.5 | 26.7 | |
| | 小 | ぶどうゼリー | | (ぶどう) | (さとう) | 25.8 | 30.0 | | |
| 29日 | 皿 | 麦ごはん | | | こめ、むぎ | | | | |
| | 大 | 中華コンスープ | 牛乳 とりにく、とうふ | にんじん、チンゲンサイ、とうもろこし | かたくりこ、ごまあぶら | 580 | 706 | | |
| | 木 | 小 | 冷しゃぶサラダ | ぶたにく | キャベツ、きゅうり、赤・黄・橙ピーマン | 23.3 | 27.2 | 23.2 | |
| 30日 | 皿 | ミルクパン | | | ミルクパン | | | | |
| | 大 | オニオンスープ | 牛乳 ぶたにく | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ | | 606 | 616 | | |
| | 小 | タンドリーチキン | とりにく、ヨーグルト | にんにく | | 29.2 | 30.1 | | |
| | 小 | ブロッコリー | | ブロッコリー | | 22.7 | 23.0 | | |