

日・曜日	献立名	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
3月	血 麦ごはん	牛乳		こめ、むぎ	584	707	23.3	27.2		
大	肉じゃが	牛乳	たまねぎ、にんじん、いどこんにやく、いんげん	じゃがいも、さとう、あぶら	23.3	27.2	15.7	17.4		
小	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						
4月	血 タコライス(まる麦ごはん)	牛乳	麦ごはん、タコミートとサラダをのせて食べましょう。	こめ、まるむぎ	586	710	24.6	28.8		
小	タコミート		ぶたにく	あぶら、さとう	24.6	28.8	19.9	22.4		
火	小 キャベツとチーズのサラダ	牛乳	チーズ							
大	もずくスープ	牛乳	もずく、とりにく、とうふ	ほうれんそう、にんじん						
5月	血 減量ミルクパン	牛乳		ミルクパン	572	722	22.9	27.9		
大	あんかけラーメン	牛乳	ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、ごま油	22.9	27.9	14.5	16.9		
小	フルーツポンチ			ゼリー(もも、ぶどう、りんご、とうにゅう)、ナタデココ	14.5	16.9				
6月	【県産品応援メニュー】									
木	血 麦ごはん	牛乳		こめ、むぎ	578	700	31.3	36.8		
大	中華風スープ	牛乳	とうふ、えび	かたくりこ	31.3	36.8	15.9	17.6		
小	まぐろのカレー揚げ	牛乳	まぐろ	かたくりこ、あぶら						
小	ブロッコリー			ブロッコリー						
7月	血 コッペパン	牛乳	緑黄色野菜のビタミンAやブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の健康に役立ちます。	コッペパン	620	750	22.1	26.4		
大	雑穀入りミネストローネ	牛乳	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、パセリ	22.1	26.4	20.0	23.4		
小	いんげんとベーコンのソテー	牛乳	ベーコン	さやいんげん、とうもろこし						
金	ブルーベリージャム			(ブルーベリー)						
11月	血 まる麦ごはん	牛乳		こめ、まるむぎ	629	761	31.5	37.0		
大	八宝豆腐	牛乳	ぶたにく、あつあげ、えび、いか	たまねぎ、にんじん、はくさい、きくらげ	31.5	37.0	21.5	24.3		
小	パンパンジーサラダ	牛乳	とりにく	さとう、ごま、卵不使用マヨネーズ	21.5	24.3				
12月	血 コッペパン	牛乳		コッペパン	659	769	24.8	29.0		
大	肉団子のスープ	牛乳	(とりにく)	マロニー、(パンこ、かたくりこ、さとう)	24.8	29.0	22.1	24.2		
小	かぼちゃクロック	牛乳	(ぶたにく)	(じゃがいも、こむぎこ、さとう、あぶら、パンこ、かたくりこ)、あぶら	22.1	24.2				
小	キャベツ、一食ソース			キャベツ						
13月	血 わかめごはん	牛乳	焼きのりに、ごはんをつつんで食べましょう。	こめ、むぎ	593	717	23.1	26.7		
大	じゃがいものすいとん	牛乳	とりにく、うすあげ	(じゃがいも、こむぎこ、あぶら、かたくりこ)	23.1	26.7	15.7	17.4		
小	れんこんのきんぴら	牛乳	ぶたにく、すりみてんぷら	あぶら、さとう、ごま	15.7	17.4				
小	焼きのり(4つ切4枚入)		のり							
14月	【県産品応援メニュー】									
金	血 減量黒糖パン	牛乳		こどうパン	547	685	28.0	33.9		
大	五目うどん	牛乳	とりにく、かまぼこ、うすあげ	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ	28.0	33.9	19.5	22.8		
小	うみっこ節サラダ		かつおうみっこぶし、(たまご)	きゅうり、キャベツ、にんじん						
17月	【県産品応援メニュー】		今年度も宮崎牛が給食に登場します。10月はみんなが大好きなカレーにしました。おいしくいただきましょう!							
木	血 麦ごはん	牛乳		こめ、むぎ	673	803	21.4	24.9		
大	宮崎牛カレー	牛乳	みやざきぎゅう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご	21.4	24.9	20.4	23.0		
小	たたききゅうり			きゅうり、にんにく						
小	青りんごゼリー			(かんてん、りんごかじゅう)						
18月	血 麦ごはん	牛乳		こめ、むぎ	632	757	25.6	29.9		
大	五目豆	牛乳	だいず、とりにく、あつあげ、こんぶ	さとう	25.6	29.9	18.9	21.2		
小	いんげんのごま和え		あまぎすくべてジュシーな日雨どりの極早生みかんです。ビタミンCをしっかりととりましょう!	いんげん、にんじん						
小	極早生みかん			みかん						

日・曜日	献立名	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	
19日	【県産品応援メニュー】										
水	血 チーズパン	牛乳									
大	春雨スープ	牛乳	☆とりにく	にんじん、☆ほうれんそう、☆しいたけ							
小	鯖のみそマヨネーズ焼き		☆さわら、みそ								
小	ブロッコリー			ブロッコリー							
20日	振替休業日 ※22(土)運動会前日準備の振替休業日										
21日	血 コッペパン	牛乳									
大	鶏肉のフォー	牛乳	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ							
小	豚肉のケチャップ炒め		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン							
22日	運動会前日準備 ※5・6年生のみ弁当持参 1~4年生は午前中授業で下校										
23日	運動会 ※延期になった場合の対応については、9月に学校から配布されたプリントをご覧ください。										
24日	振替休業日 ※23(日)運動会の振替休業日										
25日	全学年弁当持参										
26日	全学年弁当持参										
27日	血 麦ごはん	牛乳									
大	里いものすり流し汁	牛乳	たまご、とうふ	えのき、にんじん、ねぎ							
小	さんまのみぞれ煮		(さんま)	(だいこん)							
小	いんげん			いんげん							
28日	血 ホットドッグ(背割れパン)	牛乳	ウインナー、キャベツ、ケチャップをパンにはさんで食べましょう。	ウインナー							
小	ウインナー										
小	キャベツ、一食ケチャップ	牛乳		キャベツ							
大	カラフル野菜スープ	牛乳	ベーコン	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、グリーンアスパラ、とうもろこし							
31日	血 麦ごはん	牛乳									
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							
小	千切り大根の酢の物		ちりめんじゃこ、こんぶ	せんざりだいこん、にんじん、きゅうり							

※ 毎月16日(ひわか地産地消の日)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。



給食でも資源を大切に

10月は「リデュース(ごみをなるべく出さない)」「リユース(再び利用する)」「リサイクル(再び資源にする)」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を自指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか?