

令和6年度 4月 給食こんだて表

日南市北郷共同調理場

日曜日	食器	こんだてめい 献立名	黄色の食品 力になる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料 だしとして使ったもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
							小学校	中学校		
8月	皿	麦ごはん	こめ むぎ							
	大	うま煮	さといも あぶら さとう	牛乳	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ いんげん	しょうゆ みりん 酒	585 21.5	731 25.1	
	小	たたききゅうり	さとう ごまあぶら			きゅうり にんにく	す しょうゆ			
9火	皿	大根葉ごはん	こめ							
	大	みそ汁	じゃがいも	牛乳	みそ	キャベツ にんじん	にぼし	555 20.5	693 24.1	
	小	五目豆	さとう		だいず あつあげ こんぶ	ごぼう にんじん えだまめ	しょうゆ みりん			
10水	皿	フォカッチャ	こむぎこ あぶら							
	大	スパゲティナポリタン	スパゲティ あぶら さとう	牛乳	ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 塩こしょう	611 22.3	724 26.0	
	小	アスパラサラダ	あぶら さとう		とりにく	アスパラガス きゅうり たまねぎ にんにく	す しょうゆ 塩 こしょう			
11木	皿	麦ごはん	こめ むぎ							
	大	つみれ汁	かたくりこ	牛乳	たら	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな ほうれんそう とうもろこし	にぼし しょうゆ 酒	555 22.8	693 26.9	
	小	ホイコーロー	さとう あぶら ごまあぶら		ぶたにく あつあげ みそ	たけのこ しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん	しょうゆ 酒 トウバンジャン			
12金	皿	麦ごはん	こめ むぎ							
	小	牛丼(具)	あぶら さとう	牛乳	ぎゅうにく	しょうが たまねぎ にんじん にとこんにやく ながねぎ	酒 みりん しょうゆ	548 23.6	683 27.6	
	大	わかめスープ			とうふ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	にぼし しょうゆ 塩			
15月	皿	麦ごはん	こめ むぎ							
	大	肉じゃが	じゃがいも さとう あぶら	牛乳	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しいたけ にとこんにやく	しょうゆ みりん 酒	580 21.6	724 25.6	
	小	ごま酢あえ	さとう ごま ごまあぶら			きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す			
16火	皿	麦ごはん	こめ むぎ							
	大	野菜スープ		★牛乳	ウインナー	しめじ たまねぎ にんじん ★キャベツ ほうれんそう	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	585 22.1	773 28.4	
	小	煮込みハンバーグ	さとう かたくりこ		とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース みりん 塩			
17水	皿	ミニコッペパン	コッペパン		(乳成分)					
	大	焼きそば	ちゅうかめん あぶら	牛乳	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	とんかつソース ケチャップ 酒 ウスターソース 塩 こしょう	550 23.5	688 28.6	
	小	ブロッコリーのごまあえ	さとう ごま			ブロッコリー	しょうゆ			
18木	皿	麦ごはん	こめ むぎ							
	大	ポークカレー(具)	じゃがいも あぶら	牛乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	ガラスープ カレールウ ウスターソース 塩	648 20.0	806 23.4	
	小	フルーツポンチ	ゼリー(いちご・マスカット)			りんご もも パイナップル	サイダー			
19金	皿	麦ごはん	こめ むぎ							
	大	コーンスープ	じゃがいも	★牛乳		たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	ガラスープ しょうゆ 塩	610 19.8	730 22.0	
	小	ホキフライ	パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら	牛乳	ホキ あおさ		塩			
	小	キャベツ	さとう ごま			★キャベツ	す しょうゆ 塩			
22月	大	振替休日(21日分)								
23火	皿	麦ごはん	こめ むぎ							
	大	豚汁	さといも	牛乳	ぶたにく みそ	にんじん ねぎ しょうが こんにやく	にぼし	572 23.4	720 27.9	
	小	いわしのおかか煮	さとう かたくりこ		いわし かつおぶし		しょうゆ みりん 塩			
24水	皿	黒糖パン	黒糖パン		(乳成分)					
	大	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	牛乳	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト	ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース	661 30.4	811 36.4	
	小	グリーンサラダ	さとう あぶら		とりにく	キャベツ ブロッコリー とうもろこし	す しょうゆ			
25木	皿	麦ごはん	こめ むぎ							
	大	親子丼(具)	さとう	牛乳	とりにく たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	にぼし しょうゆ 酒	582 25.3	726 29.5	
	小	千切り大根の酢の物	さとう		ツナ	せんぎりだいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ 塩			
26金	皿	麦ごはん	こめ むぎ							
	大	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ	牛乳	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ	668 24.3	831 28.9	
	小	鶏肉のレモン煮	あぶら さとう かたくりこ		とりにく	たまねぎ にんじん パプリカ きゅうり レモン(かじゅう)	酒 塩 しょうゆ みりん			
29月	☆ 昭和の日 ☆									
30火	皿	麦ごはん	こめ むぎ							
	大	のっぺい汁	さといも かたくりこ	牛乳	とりにく	にんじん だいこん	にぼし しょうゆ 酒	528 21.6	662 25.4	
	小	豚肉のしょうが焼き	あぶら さとう		ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ	みりん しょうゆ			

※ 毎月16日(ひむかの日)と19日(食育の日)の★印は、宮崎県産の食材です。収穫状況等によって変更になることがありますのでご了承ください。

※ 献立内容や使用食品は、食材の収穫状況によって変更になることがあります。 ※ 卵・乳不使用のウインナー、卵不使用のベーコン・ちくわ・かまぼこを使用しています。