

令和6年度 7月 給食こんだて表

日南市北郷共同調理場

| 日<br>曜日 | 食器      | 献立名            | 黄色の食品<br>力になる          | 赤の食品<br>体をつくる | 緑の食品<br>体の調子をととのえる | 調味料<br>だしとして使ったもの                      | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)        |             |             |
|---------|---------|----------------|------------------------|---------------|--------------------|--|--------------------------------|-------------|-------------|
|         |         |                |                        |               |                    |  | 小学校                            | 中学校         |             |
| 1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 系こんにやく                  | しょうゆ みりん 酒                     | 585<br>23.3 | 729<br>27.2 |
|         | 小       | れんこんサラダ        | さとう ごま                 |               | ツナ                 | れんこん きゅうり にんじん                         | す しょうゆ 塩 こしょう                  |             |             |
| 2火      | 皿       | 麦ごはん           | こめ むぎ                  |               |                    |  |                                |             |             |
|         | 大       | わかめスープ         |                        | 牛乳            | とうふ わかめ            | にんじん たまねぎ しいたけ                         | にぼし しょうゆ 塩                     | 567<br>22.0 | 721<br>26.8 |
|         | 小       | 和風ハンバーグ        | さとう かたくりこ あぶら          |               | とりにく ぶたにく          | だいこん しょうが ねぎ たまねぎ                      | しょうゆ 酒 塩                       |             |             |
| 3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 さとう あぶら          | 牛乳            | ぶたにく だいた           | たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト               | ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース           | 737<br>32.0 | 840<br>36.6 |
|         | 小       | うみっこ節のサラダ      | さとう あぶら                |               | うみっこぶし(かつお) たまご    | きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんにく               | す しょうゆ 塩 こしょう                  |             |             |
| 4木      | 皿       | 麦ごはん           | こめ むぎ                  |               |                    |  |                                |             |             |
|         | 小       | 豚キムチ丼(具)       | ごまあぶら                  | 牛乳            | ぶたにく               | にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし はくさいキムチ   | 酒 しょうゆ みりん                     | 531<br>20.7 | 664<br>24.2 |
|         | 大       | みそ汁            |                        |               | みそ                 | たまねぎ にんじん かぼちゃ                         | にぼし                            |             |             |
| 5金      |         | 【七夕行事食】        |                        |               |                    |  |                                |             |             |
|         | 皿       | コーンごはん         | こめ                     |               |                    | とうもろこし                                 | 塩                              |             |             |
|         | 大       | 七夕汁            |                        | 牛乳            | うおそうめん(いとより)       | にんじん しいたけ オクラ                          | かつおぶし(だし) ガラスープ しょうゆ 酒         | 554<br>23.2 | 694<br>27.4 |
|         | 小       | にんにくの芽のソテー     | あぶら                    |               | ぎゅうにく              | にんにくの芽 にんじん キャベツ カラーピーマン にんにく          | しょうゆ 酒 塩                       |             |             |
| 8月      | 皿       | 麦ごはん           | こめ むぎ                  |               |                    |  |                                |             |             |
|         | 大       | 豆腐のすまし汁        |                        | 牛乳            | とうふ                | にんじん えのきたけ ねぎ                          | にぼし しょうゆ                       | 552<br>19.2 | 690<br>22.1 |
|         | 小       | ギョーザ           | こむぎこ かたくりこ あぶら さとう     |               | ぶたにく               | キャベツ たまねぎ はくさい                         | 塩 しょうゆ いわしエキス                  |             |             |
| 9火      | 皿       | 十二穀ごはん         | こめ むぎ                  |               |                    |  |                                |             |             |
|         | 大       | 筑前煮            | さとも あぶら さとう            | 牛乳            | とりにく あつあげ          | れんこん にんじん こんにやく ごぼう しいたけ               | みりん しょうゆ 酒                     | 607<br>22.9 | 752<br>26.7 |
|         | 小       | きゅうりの土佐酢あえ     | さとう                    |               | かつおぶし              | きゅうり にんじん                              | す しょうゆ                         |             |             |
| 10水     | 皿       | ミニコッペパン        | コッペパン                  |               | (乳成分)              |  |                                |             |             |
|         | 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  | 574<br>20.0 | 720<br>24.4 |
|         | 小       | コールスローサラダ      | さとう                    |               |                    | キャベツ とうもろこし みかん レモン                    | す 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                     | 575<br>24.7 | 713<br>29.1 |
|         | 小       | ゴーヤチャンプルー      | ごまあぶら                  |               | ぶたにく とうふ たまご       | にがうり たまねぎ にんじん                         | しょうゆ 塩 こしょう 酒                  |             |             |
| 12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                   | 641<br>26.2 | 795<br>30.8 |
|         | 小       | 魚の風味漬け         | かたくりこ あぶら さとう          |               | しいら                | にんじん たまねぎ 赤ピーマン                        | しょうゆ す 酒 マヨネーズ(卵は入っていません)      |             |             |
| 15月     | ☆ 海の日 ☆ |                |                        |               |                    |  |                                |             |             |
| 16火     |         | 【ひむか地産地消の日】    |                        |               |                    |  |                                |             |             |
|         | 皿       | 麦ごはん           | ★こめ むぎ                 | ★牛乳           |                    |  |                                |             |             |
|         | 大       | かぼちゃもちスープ      | じゃがいも かたくりこ さとう        |               | ベーコン               | かぼちゃ ★だいこん ★にんじん ねぎ                    | 塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン            | 614<br>24.3 | 758<br>28.7 |
| 17水     | 皿       | ピタパン           | こむぎこ                   | 牛乳            | (乳成分)              |  |                                |             |             |
|         | 大       | やきそば           | ちゅうかめん あぶら             |               | ぶたにく いか            | 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 | 543<br>24.3 | 649<br>28.7 |
|         | 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       | 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                     | ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう              | 666<br>24.6 | 826<br>28.9 |
|         | 小       | ヤンニョムチキン       | あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら |               | とりにく               | にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ                    | 塩 酒 しょうゆ みりん ケチャップ コチュジャン      |             |             |
| 19金     |         | 【食育の日】         |                        |               |                    |  |                                |             |             |
|         | 皿       | 麦ごはん           | ★こめ むぎ                 | ★牛乳           |                    |  |                                |             |             |
|         | 大       | 夏野菜カレー         | あぶら                    |               | ★ぶたにく              | かぼちゃ ★にんじん たまねぎ なす ★ピーマン にんにく しょうが りんご | カレールウ ガラスープ ウスターソース 塩          | 640<br>20.0 | 795<br>23.7 |
| 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                                   |                                |             |             |

※ 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。ご了承ください。

※ 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。