



※お知らせ・・・給食を食べるときには、よく噛んでたべましょう。

日・曜	献立名	食 材 料			アレルギー表示		単 位 価			
		主食	おかず	飲料	種類別品目	数量	エネルギー	タンパク質		
2月	ごはん	厚揚げの中身煮	ぶたにく あつあげ	さとう でんぷん ごまあぶら	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華スープの素	小麦	大豆・鶏肉	小 605	22.4
		香煎の和え物		はるさめ さとう あぶら	きゅうり にんじん とうもろこし	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 735	26.2
				こめ						
3月	ごはん	とり肉のトマト煮	とりにく だいず	さとう じゃがいも	あげなす→ にんにく トマト たまねぎ	トマトソース 塩 こしょう ソース	小麦	大豆・鶏肉	小 644	24.9
		野菜とベーコンのソテー	ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		キャベツ にんじん とうもろこし	淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆・鶏肉	中 776	29.7
		いちごジャム	いちごジャム → いちごりんご 木あめ さとう							
4月	ごはん	豚肉のちゃんちゃん焼き	ぶたにく しろみそ	ごま でんぷん さとう	たまねぎ にんじん もやし	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆・鶏肉・ごま	小 585	27.4
		つみれ汁	つみれ → とうふ あぶらあげ		にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	淡口しょうゆ 酒 塩 かつおだし	小麦	大豆	中 711	32.1
				こめ						
5月	ごはん	秋巻と野菜の煮物	ぶたなんこつ → ぶたにく あつあげ あかみそ	さとう さとも	こんにやく にんじん だいこん しょうが あおまめ	濃口しょうゆ	小麦	大豆・鶏肉	小 600	25.4
		土佐酢和え	フレークかまぼこ → たら 塩 砂糖 酒	さとう	ほうれんそう にんじん もやし	淡口しょうゆ 酢 和風だしの素	小麦	大豆	中 728	28.8
				こめ						
6月	ごはん	八宝菜(いかしり)	いか ぶたにく	ごまあぶら でんぷん	たまねぎ もやし にんじん にんにく キヌサヤ	チキンスープ 淡口しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう	小麦	大豆・鶏肉・鶏肉・ごま	小 591	28.5
		両豆サラダ	とりさきみフレーク → 鶏肉 野菜スープ 塩		あおまめ きゅうり にんじん	日商夏ドレッシング	小麦	大豆・鶏肉	中 727	35.4
		チーズパン	チーズパン							
9月	ごはん	いわしの生煮	いわしのしょうがに → いわし 砂糖 しょうゆ みりん でんぷん しょうが 塩				小麦	大豆	小 605	22.1
		きんぴらごぼう		さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにやく いんげん	酒 みりん 濃口しょうゆ 和風だしの素	小麦	大豆	中 739	26.1
		かぼちゃのみそ汁	しろみそ とうふ あぶらあげ		たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ねぎ	黒干だし		大豆		
10月	ごはん	ちゃんぽん	ぶたにく	ちゃんぽんめん	にんにく たまねぎ きくらげ	濃口しょうゆ ポークスープ 淡口しょうゆ	小麦	大豆・鶏肉・鶏肉・ごま・ゼラチン	小 590	25.0
		ツナサラダ	まぐろフレーク → まぐろ 野菜スープ 塩	さとう	だいこん にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 732	32.2
		両魚ミルクパン	たら 砂糖 塩 酒	ミルクパン						
11月	ごはん	豚肉	かまぼこ → ぶたにく あぶらあげ	でんぷん さとう	こんにやく にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	濃口しょうゆ みりん ポークスープ	小麦	大豆・鶏肉	小 594	24.3
		白菜のおかか和え	かつおぶし	さとう あぶら	きゅうり はくさい にんじん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 722	28.5
				こめ むぎ						
12月	ごはん	チキン南蛮	とりにく	あぶら さとう でんぷん		酢 濃口しょうゆ こしょう	小麦	大豆・鶏肉	小 652	28.0
		キャベツ・タルタルソース			キャベツ	タルタルソース		大豆	中 751	32.2
		キムチ汁	ぶたにく とうふ しろみそ	さいとも	ごぼう にんじん はくさい もやし			大豆・鶏肉		
1月	ごはん	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー → ぶどう 砂糖							
		コーンごはん		こめ	とうもろこし	塩 酒				
2月	ごはん	ポークビーンズ	ベーコン → ぶたにく だいず	じゃがいも さとう	トマト たまねぎ にんじん	ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 野菜ブイオン	小麦	大豆・鶏肉	小 631	26.3
		アスパラサラダ			ブロッコリー きゅうり	イタリアンドレッシング			中 776	31.6
		チーズパン	チーズパン							
3月	ごはん	たらの南蛮漬け	たら(こめつき)	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	小 591	22.5
		さつまい	とりにく とうふ しろみそ	さつまいも	ごぼう だいこん にんじん しょうが ねぎ	黒干だし		大豆・鶏肉	中 716	26.3
				こめ						
4月	ごはん	ハンバーグ	ハンバーグ → 豚肉 鶏肉 たまねぎ 大豆 砂糖 塩 しょうゆ でんぷん 塩		たまねぎ しめじ	ケチャップ デミグラスソース みりん	小麦	大豆・鶏肉・鶏肉	小 710	27.7
		シチュー	とりにく ぎゅうりゅう なまクリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	チキンスープ ホウワイトルウ	小麦・乳	大豆・鶏肉・鶏肉	中 832	31.8
		大福アイス	だいふくアイス → あんこ 豆乳 じゃがいも 砂糖 卵 上白糖 木あめ							
5月	ごはん	肉団子	ぶたにく やきどうふ	さとう	こんにやく にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	濃口しょうゆ 酒	小麦	大豆・鶏肉	小 601	27.1
		きゅうりとさきみの和え物	とりさきみフレーク → あぶらあげ		きゅうり もやし にんじん	日商夏ドレッシング	小麦	大豆・鶏肉	中 730	31.8
				こめ						
6月	ごはん	ドライカレー	ぎゅうりゅうに ぶたにく だいず		たまねぎ にんじん あおまめ	ケチャップ 赤ワイン ソース	小麦	大豆・鶏肉・牛肉	小 595	25.5
		白菜スープ	くるまふととりにく(にくだんご) → とりにく		たまねぎ にんじん はくさい	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆・鶏肉	中 722	29.8
				こめ						
7月	ごはん	ラビオリスープ	とりにく	ラビオリ → 小麦粉 塩 卵 砂糖 しょうゆ 小麦粉 小麦粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆・鶏肉・鶏肉	小 828	25.0
		ごぼうのオーロラサラダ	まぐろフレーク → チーズ	ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり	ケチャップ 塩 こしょう	小麦・乳	大豆・ごま	中 785	30.0
		マーシャルペンズ	マーシャルペンズ → 大豆油 ココア粉 砂糖 卵 小麦粉 塩							
8月	ごはん	ハヤシライス	ぶたにく		たまねぎ にんじん しめじ	チキンスープ ケチャップ ソース	小麦	大豆・鶏肉・鶏肉	小 685	22.7
		ブロッコリーサラダ	フレークかまぼこ → たら 塩 砂糖 卵 小麦粉 小麦粉 小麦粉	さとう ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー アスパラガス	淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆	中 810	26.2
		クリスマスケーキ	クリスマスケーキ → 卵 砂糖 ヤシ油 なたね油 ココア粉 米粉 木あめ 小麦粉							
9月	ごはん	ほうれんそうとベーコンのスパゲティ	ベーコン → ぶたにく	スパゲティ → 小麦粉 塩	たまねぎ しめじ ほうれんそう	ケチャップ 塩 ソース	小麦	大豆・鶏肉・鶏肉	小 678	27.1
		大根サラダ		さとう 油	だいこん きゅうり とうもろこし	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 833	32.5
				コーンパン						

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は親畜池ポークのものを使用しています。(地産地消)  
◎ 1日にとりたい野菜の量は350gですが、宮崎県は野菜を食べる量が不足しています。1日の3分の1以上の量の野菜を使った献立の日を「べつ活の日」として紹介します。  
◎ 毎月16日を「むむか地産地消の日」として、この日に使用する宮崎県産の食材を紹介します。今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「米、牛乳、鶏肉、ごぼう、だいこん、にんじん、しょうが、ピーマン」です。  
※ 食材調達などの問題により、献立や食材が変更になる場合もあります。その際は事前にお知らせいたしますので、ご理解をよろしくお願いいたします。