



* ()内はアレルギーを表示しています。

* 材料入荷の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

日(曜)	こん だて めい 献立名	きいろのたべもの おもに力のもとになる	あかのたべもの おもに体をつくる	みどりのたべもの おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
3月	ハヤシライス (むぎごはん)	こめ むぎ			ワイン ハヤシルウ(小麦 大豆)	550
	おさかなサラダ	サラダあぶら(大豆)	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ	ケチャップ デミグラスソース(小麦 鶏) ソース(大豆 りんご)	20.1
		さとう ごま ごまあぶら	ちりめん ツナ	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2.5
4月	むぎごはん ごまみそに	こめ むぎ				575
	かみかみサラダ	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	こんにやく にんじん ごぼう	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦 大豆)	22.1
		さとう ごま	あつあげ(大豆) みそ(大豆)	ねぶかねぎ		1.6
5月	なめし わかめうどん	こめ むぎ			ごぼう せんざりだいこん きゅうり にんじん	545
	こまつなサラダ	うどん(小麦)	とりにく あぶらあげ(大豆)	しいたけ にんじん ねぶかねぎ	かんそうだいこんば	23.7
		サラダあぶら(大豆)	わかめ かまぼこ	こまつな キャベツ	あじこ だしこんぶ しょうゆ(小麦 大豆)	3.3
6月	こくとうパン にくだんこのあまずし	こくとうパン(小麦 乳)				607
	ゆでとうもろこし	ごまあぶら さとう でんぶん	あつあげ(大豆) にんじん(小麦 鶏 大豆) ごま	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン カラビーマン	酒 しょうゆ(小麦 大豆) 酢 ケチャップ 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) 鶏ガラスープ 塩	24.7
	ミニレモンゼリー			とうもろこし	塩	2.8
7月	むぎごはん わかめスープ	こめ むぎ				572
	チキンなんぼん2こ	ごま	とうふ(大豆) わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぶかねぎ	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	29
	ゆでキャベツ	さとう だいずあぶら こむぎこ でんぶん	とりにく たまご	キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酒 酢 レモンじる しょうゆ(小麦 大豆) みりん	2.5
10月	むぎごはん マーボー豆腐	こめ むぎ				567
	ほうれんそうのナムル	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ	おろしにんにく トウバンジャン オイスターソース(かき)	25.4
		でんぶん ごまあぶら	とうふ(大豆) みそ(大豆)	ねぶかねぎ	しょうゆ(小麦 大豆)	2
11月	むぎごはん ぶたじゃが	こめ むぎ				558
	かいそうサラダ	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく	しょうゆ(小麦 大豆) みりん 酒 塩	22.1
		さとう	あぶらあげ(大豆)	たけのこ さやいんげん		1.8
12月	むぎごはん たまねぎのみそしる	こめ むぎ				582
	タラとさつまいのあげに	さとう ごま	のり わかめ かんてん いかまぼこ	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	21.9
		あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)	わかめ	たまねぎ えのきたけ だいこん	あじこ	2.1
13月	チーズパン ミルクのクリームスパゲティ	さつまいも だいずあぶら さとう	たら粉付	あおだいず コーン	酒 しょうゆ(小麦 大豆)	556
	あおめめサラダ	チーズパン(小麦 乳)				26.2
		スパゲティ(小麦)	とりにく チーズ(乳)	たまねぎ にんじん しめじ	酒 鶏ガラスープ	2.6
14月	おやかごん (むぎごはん)	サラダあぶら(大豆) さとう	ぎゅうにくゆう 生クリーム(乳 大豆)	あおだいず キャベツ きゅうり コーン	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	539
	せんざりだいこんのすのもの ひむかのひ			たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ	鶏ガラスープ みりん しょうゆ(小麦 大豆) 酒	25.8
		さとう	ローズハム(豚) こんぶ	せんざりだいこん にんじん きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2
17月	ゆかりごはん うどんすき	こめ むぎ				568
	ひじきとごぼうのサラダ	うどん(大豆) サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	しいたけ にんじん はくさい	ゆかり	20.6
		さとう	あつあげ(大豆)	ねぶかねぎ	酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	2.2
18月	むぎごはん みそけんちんじる	こめ むぎ				551
	いわしのかぼすレモンに キャベツのさわやかづけ	じゃがいも	とうふ(大豆) みそ(大豆)	にんじん だいこん こんにやく ねぶかねぎ	あじこ	25
			いわしのかぼすレモンに(小麦 大豆)	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 あおじのみ(小麦 大豆)	2.3
19月	チキンカレー (むぎごはん)	こめ むぎ				623
	スパゲティサラダ	サラダあぶら(大豆)	とりにく	にんじん たまねぎ じゃがいも	鶏ガラスープ すりおろしりんご カレールウ(小麦 大豆)	21.2
		スパゲティ(小麦)	ツナ	きゅうり にんじん コーン	おろしにんにく カレー粉 ワイン ケチャップ ソース(大豆 りんご)	2.4
20月	あげパン ポークビーンズ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)				674
	フルーツポンチ	コッペパン(小麦 乳) だいずあぶら さとう	きなこ(大豆)		塩	23.5
		じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ウィンナー(豚)	たまねぎ にんじん あおだいず	鶏ガラスープ ケチャップ トマトピューレ 塩	2
21月	むぎごはん かぼちゃのそぼろに	さとう	だいず		こしょう ハヤシルウ(小麦 大豆)	605
	はるさめのすのもの	ゼリー(りんご もも オレンジ 大豆)		みかん バイナッブル おうとう(すべてシロップ漬け)		22
		はるさめ さとう ごまあぶら	いとかまぼこ	しいたけ たまねぎ こんにやく	酒 しょうゆ(小麦 大豆) みりん	1.8
24月	むぎごはん やさいスープ	こめ むぎ				579
	ハンバーグ ゆでブロッコリー	じゃがいも	ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん キャベツ	鶏ガラスープ 洋風スープ(大豆 鶏 豚) 塩 こしょう しょうゆ(小麦 大豆)	22.7
		さとう	ハンバーグ(鶏 豚 大豆)	ブロッコリー	鶏ガラスープ ケチャップ ソース(小麦 大豆 りんご)	2.1
25月	むぎごはん しらたまだんごじる	こめ むぎ				553
	せんざりイリチー	しらたまもち	とりにく	だいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	25
	おかかふりかけ	サラダあぶら(大豆)	ぶたにく あぶらあげ(大豆)	にんじん せんざりだいこん いら こんにやく	酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう	2.3
26月	ちゅうかどん (むぎごはん)	こめ むぎ				540
	ポーキューマイ2こ	サラダあぶら(大豆) でんぶん	ぶたにく いか	きくらげ キャベツ あおだいず	オイスターソース(かき)	24.1
	ゆでもやし		ポーキューマイ(小麦 豚)	たまねぎ にんじん ヤングコーン	酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 みりん 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	2.1
27月	こくとうパン カレービーフン	こめ むぎ				558
	フロッコリーのサラダ	こくとうパン(小麦 大豆)	ぶたにく	にんじん たけのこ キャベツ いら	カレー粉 酒 しょうゆ(小麦 大豆) オイスターソース(かき)	23.3
		ビーフン サラダあぶら(大豆)		たまねぎ	塩 こしょう おろしにんにく	2.5
28月	むぎごはん さわにわん	さとう サラダあぶら(大豆)	チキンハム	ブロッコリー きゅうり コーン	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう	648
	さばのてりやき	こめ むぎ	ぶたにく あぶらあげ(大豆)	たけのこ にんじん えのきたけ ごぼう ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	28.5
	オクラのごまあえ	さとう	さば	オクラ	塩 酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆) おろししょうが	2.4

* 「ひむかの日」について 宮崎県内では、「日向(ひむか)」にちなんで毎月16日を「ひむか地産地消の日」と定められています。この日の給食は、宮崎県産の食材を取り入れた献立を実施し、子どもたちに紹介します。