



# 7月給食献立表



\* ( )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)
1月	むぎごはん	こめ むぎ				560
	ぎょうざスープ	ぎょうざ(小麦 豚 鶏 大豆)		たまねぎ にんじん チンゲンサイ	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 こしょう	23.6
	チンジャオロースー	でんぶん さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たけのこ	酒 しょうゆ(小麦 大豆)	2
2月	むぎごはん	こめ むぎ				575
	とうふとわかめのみそしる		とうふ(大豆) わかめ みそ(大豆)	だいこん えのきたけ たまねぎ ねぶかねぎ	あじこ	23.9
	あげざかなのかおりづけ	だいたずあぶら さとう ごま	たら(粉付) かつおぶし	しそ	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2.6
3月	むぎごはん	こめ むぎ				574
	ぶたにくとあつあげのみそに	じゃがいも さとう	ぶたにく みそ(大豆)	たまねぎ にんじん	酒	22.5
	かいそうサラダ	さとう ごま	わかめ のり かんてん かまぼこ	さやいんげん	しょうゆ(小麦 大豆)	1.9
4月	ちゅうかおこわ	こめ もちこめ さとう ごまあぶら	とりにく	しいたけ たけのこ にんじん あおだいず	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	531
	たなばたスープ	りよくとうはるさめ		たまねぎ にんじん チンゲンサイ	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 こしょう	20
	ブロッコリーのマヨネーズあえ	ごま ノンエッグマヨネーズ(大豆)	チキンハム	ブロッコリー コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう	2.5
5月	ロールパン	ロールパン(小麦)				540
	カラフルナポリタン	スパゲティ(小麦) さとう	ぶたにく ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん ピーマン	ワイン おろしにんにく ケチャップ トマトピューレ	23.7
	あおめサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	きゅうり キャベツ あおだいず コーン	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	2.1
8月	コーンごはん	こめ		コーン	酒 塩	581
	ジャージャーめん	うどん(小麦) サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	酒 トウバンジャン	22.1
	もやしのナムル	ごまあぶら さとう ごま	みそ(大豆)	しいたけ ねぶかねぎ	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ(小麦 大豆)	2.8
9月	むぎごはん	こめ むぎ				563
	いももちじる	さつまいも いももち(小麦)	あぶらあげ(大豆)	だいこん しいたけ にんじん ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	22.8
	いわしのおかか		いわしのおかか(小麦 大豆)			2.4
10月	むぎごはん	こめ むぎ				597
	カレーぶたじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	カレー粉 しょうゆ(小麦 大豆) みりん 酒	23
	はるさめのすのもの	りよくとうはるさめ さとう ごまあぶら ごま	かまぼこ	きゅうり コーン	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	1.7
11月	こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)				569
	ベーコンととうがんのスープ		ベーコン(ぶた)	たまねぎ にんじん とうがん ねぶかねぎ	鶏ガラスープ 洋風スープ(大豆 鶏 豚) しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう	21
	チキンカツ	だいたずあぶら	チキンカツ(小麦 大豆 鶏)	キャベツ きゅうり	わふうドレッシング(小麦 大豆 豚 りんご)	2.4
12月	キムタクごはん	こめ ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ(大豆) たくあん(小麦) ねぎ	しょうゆ(小麦 大豆)	551
	あじのつみれじる		あじつみれ	だいこん にんじん えのきたけ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	25.7
	マカロニサラダ	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ツナ	こまつな ねぶかねぎ		2.8
16月	なつやさいのカレー	こめ むぎ				627
	(むぎごはん)	サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす	カレー粉 おろしにんにく ワイン すりおろしりんご	19.2
	すいかポンチ	ゼリー(りんご もも 大豆)		トマト にがうり	カレー粉(小麦 大豆) ケチャップ ソース(大豆 りんご) 鶏ガラスープ	2.1
17月	むぎごはん	こめ むぎ				615
	たまごとコーンのスープ		とりにく	たまねぎ にんじん コーン	鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ(小麦 大豆)	29.9
	ぶたにくとやさいのしょうがやき	サラダあぶら(大豆) さとう	たまご	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	洋風スープ(大豆 鶏 豚)	2.4
18月	しよくパン	しよくパン(小麦 乳)				571
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう サラダあぶら(大豆)	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん あおだいず トマト	ワイン 鶏ガラスープ ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ハヤシルウ(小麦 大豆)	24.2
	アメリカンサラダ	サラダあぶら(大豆) さとう ポテトチップス		キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう	2.1
19月	わかめごはん	こめ むぎ				567
	やきそば	ちゅうかめん(小麦) サラダあぶら(大豆)	ぶたにく ちくわ(小麦 大豆 牛 豚)	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ なら	たきこみわかめ	15.5
	あげはるまき	はるまき(小麦 豚 大豆) だいたずあぶら			酒 ソース(小麦 大豆 りんご 桃 鶏 豚) オイスターソース(かき) 塩 こしょう	2.8

\*「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。