



4 月 給 食 献 立 表



* ()内はアレルゲンを表示しています。

* 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) 炭水化物(g)
8 火	なめし	こめ			かんそうだいこんば	549
	おいおいさんさいうどん	うどん(小麦)	とりく なんと	しいたけ にんじん ねぶかねぎ	あじこ こんぶ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん	24.7
	ほうれんそうとコーンのあえもの	さとう	あぶらあげ(大豆)	わらび えのきたけ たけのこ		3
9 水	むぎごはん	こめ むぎ			しょうゆ(小麦 大豆) レモン汁	90.6
	なめこのみそしる		みそ(大豆) とろろ(大豆)	だいこん えのきたけ なめこ ねぶかねぎ	あじこ	529
	かぼちゃフライ	だいずあぶら		かぼちゃフライ(小麦 大豆 豚 りんご)		18.9
10 木	キャベツのレモンあえ	さとう サラダあぶら(大豆)	チキンハム	キャベツ きゅうり	しょうゆ(小麦 大豆) レモン汁	2
	てりやきバーガー(バーガーパン)	バーガーパン(小麦 乳)				84.8
	(てりやきチキンパティ 中でキャベツ)		てりやきチキンパティ(小麦 大豆 鶏 りんご)	キャベツ	ぐだくさんドレッシングオニオン(大豆 りんご)	606
11 金	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー(豚)	たまねぎ にんじん だいこん	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	25.9
					洋風スープ(大豆 鶏 豚)	2.8
						82.4
12 土	むぎごはん	こめ むぎ				549
	さわにわん		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	24.5
	いわしのおかか		いわしのおかか(小麦 大豆)			2
13 日	はくさいのごまあえ	さとう ごま		はくさい にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	75.4
	チキンカレー	こめ むぎ			ソース(大豆 りんご)	615
	(むぎごはん)	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	とりく	にんじん たまねぎ	おろしにんにく カレー粉 ワイン 鶏ガラスープ	21.1
14 月					すりおろしりんご カレールウ(小麦 大豆) ケチャップ	2.3
	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)	ロースハム(豚)	きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう(大豆)	95.4
15 火	わかめごはん	こめ			たきこみわかめ	565
	やきそば	ちゅうかめん(小麦)	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	酒 オイスターソース(カキ) ソース(大豆 豚 りんご)	22.4
		サラダあぶら(大豆)		キャベツ ねぶかねぎ	塩 こしょう(大豆)	2.9
16 水	ブロッコリーのサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)	ツナ	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(大豆)	87.5
	むぎごはん	こめ むぎ				562
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ(大豆) わかめ みそ(大豆)	だいこん えのきたけ ねぶかねぎ	あじこ	25.2
17 木	とんとんやき	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酒	2.7
	ひむかのひ			ピーマン せんざりだいこん	やきにくのたれ(小麦 大豆 りんご バナナ ごま)	84.3
18 金	こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)				617
	豆乳のパンキンポタージュ	サラダあぶら(大豆)	とりく とうにゅう(大豆)	たまねぎ にんじん かぼちゃ	洋風スープ(大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆) 豆乳のルウ(大豆) 鶏ガラスープ	22.5
	かいそうサラダ	さとう ごま	のり わかめ かんてん かまぼこ	キャベツ きゅうり		2.1
19 土	おいおいクレープ	おいおいクレープ(大豆)				91.8
	むぎごはん	こめ むぎ				592
	にくだんごのあまず	ごまあぶら	にくだんご(小麦 鶏 豚 大豆 ごま)	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ	鶏ガラスープ 酒 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	23.3
20 日		でんぶん さとう	あつあげ(大豆)	カレーピーマン ピーマン	塩 しょうゆ(小麦 大豆) 酢 ケチャップ	2.2
	ほうれんそうのナムル	さとう ごま ごまあぶら	チキンハム	にんじん ほうれんそう もやし	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酢	85.0
21 月	おやこどん	こめ むぎ				515
	(むぎごはん)	さとう	とりく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ	みりん しょうゆ(小麦 大豆) 酒 鶏ガラスープ	25.1
	だいこんサラダ	サラダあぶら(大豆) さとう	ツナ	だいこん きゅうり にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	2
22 火		ごま				77.8
	むぎごはん	こめ むぎ				570
	ぶたじゃが	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく てんがら	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	22.6
23 水		さとう		たけのこ さやいんげん		1.7
	ちぐさあえ	さとう ごまあぶら	あぶらあげ(大豆)	こまつな はくさい にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	88.6
24 木	チーズパン	チーズパン(小麦 乳)				669
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ(小麦)	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	ワイン 塩 こしょう(大豆)	25.7
		サラダあぶら(大豆)			ソース(大豆 りんご) ケチャップ トマトピューレ	2.4
25 金	フルーツポンチ	ゼリー(りんご もも 大豆 いちご)		みかん バイナッブル おうとう(すべてシロップ漬)		98.4
	むぎごはん	こめ むぎ				541
	さつまじる	さつまいも	とりく みそ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	あじこ	24.7
26 土	ホキのいそかフライ	だいずあぶら	ホキのいそかフライ(小麦 大豆)			1.9
	コールスローサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)	チキンハム	キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう(大豆)	80.6
27 日	ハヤシライス	こめ むぎ				554
	(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 エリンギ	ワイン ケチャップ ソース(大豆 りんご)	19.5
					デミグラスソース(小麦 鶏) ハヤシルウ(小麦 大豆)	2.5
28 月	はるやさいサラダ	サラダあぶら(大豆) さとう		にんじん キャベツ グリーンアスパラガス コーン	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	87.4
	むぎごはん	こめ むぎ				577
	マーボーどうふ	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	おろしにんにく トウバンジャン	24.3
29 火		でんぶん ごまあぶら	とうふ(大豆) みそ(大豆)	しめじ ねぶかねぎ	しょうゆ(小麦 大豆) オイスターソース(カキ)	2
	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	かまぼこ	キャベツ にんじん	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	83.9

*「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。

