



* ()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) 炭水化物(g)
木	1 こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)				558
	いためビーフン	ビーフン サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	酒 しょうゆ(小麦 大豆) オイスターソース(カキ) 塩	23.9
	もやしのナムル	ごまあぶら さとう ごま	チキンハム	にんじん きゅうり もやし	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酢	2.5
金	2 ごもくずし	こめ さとう サラダあぶら(大豆) ごま	きんしたまご(卵 大豆) とりにく	にんじん れんこん しいたけ	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆) 酒	513
	わかたけじる		とうふ(大豆) わかめ	たけのこ えのきたけ にんじん ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	24.9
	ブロッコリーのマヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	とりにく	ブロッコリー コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	2.7
水	こどものひデザート	こどものひデザート(大豆 りんご)				70.3
	7 ポークカレー (むぎごはん)	こめ むぎ	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ ソース(大豆 りんご)	580
	ツナサラダ	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	おろしにんにく カレー粉 ワイン 鶏ガラスープ	20.8
木	8 こめこパン	こめこパン(小麦 乳)			すりおろしりんご カレールウ(小麦 大豆)	2.3
	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	酢 レモンじる しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	91.3
	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(すべてシロップ漬け)		2.4
金	9 ゆかりごはん	こめ			鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 塩	589
	やきぎたラーメン	ちゅうかめん(小麦) ごまあぶら	やきぶた(大豆)	にんじん きくらげ もやし	洋風スープ(鶏 豚 大豆) こしょう(大豆)	22.6
	こまつなサラダ	サラダあぶら(大豆)	とりにく	ねぶかねぎ	しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	2.4
月	12 むぎごはん	こめ むぎ		こまつな キャベツ	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) レモンじる 酢	91.6
	かわりマーボーどうふ	サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	ケチャップ トウバンジャン しょうゆ(小麦 大豆)	557
	パンパンジーサラダ	さとう でんぶん	とうふ(大豆)	しいたけ にら	おろしにんにく バイトンタン(豚 ゼラチン)	28.3
火	13 むぎごはん	こめ むぎ		きゅうり もやし にんじん	しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	3.9
	さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)		しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) レモンじる 酢	85.0
	魚のたこやきソース	だいちあぶら さとう	たら粉付 あおのり かつおぶし	だいこん えのきたけ ねぶかねぎ	あじこ	22.1
水	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	ケチャップ ソース(大豆 りんご)	2
	14 とりごぼろごはん	こめ	とりにく あぶらあげ(大豆)	にんじん しいたけ ごぼう あおめ	ドレッシングオニオン(大豆 りんご)	87.6
	とびうおのつみれじる	サラダあぶら(大豆) さとう	とびうおのつみれ	だいこん にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	しょうゆ(小麦 大豆) みりん 塩 酒	533
木	15 しょうパン	しょうパン(小麦)				25.3
	ポークシチュー	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 しめじ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	2.8
	あおめサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	あおだいず キャベツ きゅうり コーン	こしょう(大豆)	74.3
金	16 ビースごはん	こめ		グリーンピース	塩 酒	596
	わかめうどん	うどん(小麦)	とりにく かまぼこ わかめ	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) みりん 酒	24.3
	じゃこサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ちりめん	きゅうり にんじん キャベツ	酢 しょうゆ(小麦 大豆) おろしにんにく	2.4
月	19 さんしょくそぼろどん	こめ むぎ				75.0
	(むぎごはん)	さとう サラダあぶら(大豆)	とりにく いたりたまご(卵 大豆)	たまねぎ しいたけ あおだいず	酒 しょうゆ(小麦 大豆)	539
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦 大豆 豚)		たまねぎ にんじん はくさい	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆)	24.4
火	20 むぎごはん	こめ むぎ		ねぶかねぎ	中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆)	1.7
	かぼちゃのみそしる		わかめ みそ(大豆) あぶらあげ(大豆)	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ねぶかねぎ		80
	かつおフライ	だいちあぶら	かつおフライ(小麦 大豆)	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)	543
水	21 むぎごはん	こめ むぎ				21.9
	ちゅうかうまに	じゃがいも でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん	おろししょうが 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	1.8
	かいそうサラダ	さとう ごま	あつあげ(大豆)	にら	鶏ガラスープ 酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	80.1
木	22 チーズパン	チーズパン(小麦 乳)		キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	22
	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ(小麦) サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	鶏ガラスープ 酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	1.9
	グリーンサラダ	さとう	チキンハム	きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	84.2
金	23 むぎごはん	こめ むぎ				560
	コンスーブ		ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん コーン	ワイン おろしにんにく ケチャップ トマトピューレ	22.8
	ホイコーロウ	ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ(大豆)	にんじん たけのこ キャベツ ピーマン	デミグラスソース(小麦 鶏) ソース(大豆 りんご) 塩 こしょう(大豆)	2.8
月	26 むぎごはん	こめ むぎ			イタリアンドレッシング	79.8
	しんじやがいものベーコンに	こめ むぎ	ぶたにく ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん たけのこ	クリームコーン 鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆)	553
	なっとうサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) さとう	みそ(大豆) なっとう(大豆)	だいこん にんじん きゅうり ねぎ	しょうゆ(小麦 大豆) 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	22.4
火	27 ぶたどん	こめ むぎ				1.7
	(むぎごはん)	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく	たまねぎ こんぱく しいたけ	しょうゆ(小麦 大豆) 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	80.9
	ほうれんそうとコーンのあえもの	さとう サラダあぶら(大豆)	ツナ	にんじん ねぶかねぎ ごぼう	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) 和風だし	24
水	28 むぎごはん	こめ むぎ				1.7
	キムチじる	じゃがいも	ぶたにく みそ(大豆)	にんじん だいこん じゃがいも ほういし 白滝キムチ(大豆) にら	酒 しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 こしょう(大豆) 和風だし	79.2
	とうふチャンプルー	サラダあぶら(大豆) さとう ごまあぶら	ウィンナー(豚) とうふ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ にら	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 こしょう(大豆) 和風だし	536
木	29 こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)				23
	ジャージャーめん	うどん(小麦)	ぶたにく みそ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	しょうゆ(小麦 大豆) 酒	2.6
	はる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	レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆)	81.6
金	30 むぎごはん	こめ むぎ				561
	とうふとわかめのすましじる		とうふ(大豆) かまぼこ わかめ	にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	28.3
	とりにくのからあげ2こ	でんぶん だいちあぶら	とりにく	キャベツ にんじん	酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆) ガーリック	2.3
	コールスローサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)			酢 塩 こしょう(大豆)	69.2

*「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。