



\* ( )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)
2	ハヤシライス (むぎごはん)	こめ むぎ サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ	ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦 鶏)	555 19.9
月	おさかなサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ちりめん ツナ	キャベツ きゅうり	ソース(大豆 りんご) ハヤシルウ(小麦 大豆) 酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2.2 86.1
3	むぎごはん ちゅうかスープ	こめ むぎ	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ 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(大豆)	549 22.2 1.9
火	とりにくとあつあげのチリソース	でんぶん じゃがいも だいずあぶら サラダあぶら(大豆)	とりにく あつあげ(大豆)	あおだいず たまねぎ	酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆) ケチャップ おろしにんにく チリソース オイスターソース(カキ)	72.8
4	むぎごはん ごまみそに	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく みそ(大豆)	こんにやく にんじん しいたけ にら	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酒	557 21.6 1.5
水	かみかみサラダ	さとう サラダあぶら(大豆) ごま	あつあげ(大豆) するめ(イカ)	ごぼう せんざりだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦 大豆) 酢	87.5
5	チーズパン カレービーフン	チーズパン(小麦 乳) 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 キャベツ にら	カレー粉 酒 しょうゆ(小麦 大豆) オイスターソース(カキ) 塩 こしょう(大豆) おろしにんにく	561 22.1
木	ゆでとうもろこし ミニレモンゼリー			とうもろこし	塩	3 80.3
6	むぎごはん やさいスープ	こめ むぎ 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) しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	551 21.4
金	ハンバーグ ゆでブロッコリー	さとう	ハンバーグ(大豆 鶏 豚)	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) オニオンドレッシング(大豆 りんご)	2.2 77.4
9	むぎごはん マーボーどうふ	こめ むぎ 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 にら	おろしにんにく トウバンジャン オイスターソース(カキ) しょうゆ(小麦 大豆)	585 24.4 2
月	パンサンスウ	マロニー さとう ごま ごまあぶら	チキンハム	きゅうり にんじん	塩 酢 しょうゆ(小麦 大豆)	84.1
10	むぎごはん ぶたじる	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく みそ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぶかねぎ	あじこ	556 23.1
火	チキンカツ ゆでキャベツ	だいずあぶら	チキンカツ(小麦 大豆 鶏)	キャベツ きゅうり	イタリアンドレッシング	2 76.1
11	むぎごはん ぶたじゃが	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく てんぷら	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	554 22.5
水	ひじきとごぼうのサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ひじき とりにく	さやいんげん たけのこ ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦 大豆) 酢	1.8 89.5
12	コッペパン ミルクのクリームスパゲティ	コッペパン(小麦 乳) スパゲティ(小麦) サラダあぶら(大豆)	とりにく ベーコン(豚) 牛乳 生クリーム(乳 大豆) チーズ(乳)	たまねぎ にんじん しめじ	酒 鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆)	555 24.7
木	あおまめサラダ いちごジャム	さとう ごまあぶら	さとう ごまあぶら	あおだいず キャベツ きゅうり コーン いちごジャム	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	2.4 75.8
13	ちゅうかどん (むぎごはん)	こめ むぎ サラダあぶら(大豆) でんぶん	ぶたにく イカ	きくらげ あおだいず キャベツ	オイスターソース(カキ) 塩 酒 みりん	539
金	ポーキューマイ2こ ゆでもやし	サラダあぶら(大豆) でんぶん ポーキューマイ(小麦 豚)		たまねぎ にんじん ヤングコーン もやし きゅうり	しょうゆ(小麦 大豆) 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) しょうゆ(小麦 大豆)	24.1 2.1 81.3
16	わかめごはん うどんすき	こめ うどん(小麦) サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	しいたけ にんじん はくさい ねぶかねぎ	たきこみわかめ 酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	566 21 2.6
月	せんざりだいこんのすのもの	さとう ごま	とりにく 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)	89.9
17	むぎごはん さつまじる	こめ むぎ さつまいも	とりにく みそ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	あじこ	540 26
火	いわしのおかか こまつなあえもの	さとう	いわしのおかかに(小麦 大豆) ツナ	こまつな にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	2 80.1
18	チキンカレー (むぎごはん)	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら(大豆)	とりにく	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 ケチャップ	612 20.2
水	スパゲティサラダ	スパゲティ(小麦) ノンエッグマヨネーズ(大豆)	チキンハム	きゅうり にんじん コーン	カレールウ(小麦 大豆) ソース(大豆 りんご) すりおろしりんご レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	2.4 95.4
19	きなこあげパン ポーキューマーズ	コッペパン(小麦 乳) だいずあぶら さとう	きなこ(大豆)	たまねぎ にんじん あおだいず	塩 ケチャップ トマトピューレ 塩 ハヤシルウ(小麦 大豆)	672 23.4
木	フルーツあんぱん	サラダあぶら(大豆) ゼリー(りんご もも 大豆 さくらんぼ) あんにんぷろゼリー(大豆)	だいず	みかん バイナッブル おうとう(すべてシロップ漬)	鶏ガラスープ こしょう(大豆)	2 91.5
20	むぎごはん かぼちゃのそぼろに	こめ むぎ サラダあぶら(大豆) さとう	とりにく	しいたけ たまねぎ にんじん	酒 みりん 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	568 23.8
金	ちぐさあえ	さとう ごまあぶら	あぶらあげ(大豆)	こんにやく かぼちゃ あおだいず ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	2 88.6
23	チキンライス にくだんごのスープ	こめ サラダあぶら(大豆)	とりにく	にんじん たまねぎ ビーマン コーン	ワイン ケチャップ 洋風スープ(大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆)	535 24.1
月	ブロッコリーのガーリックいため	マロニー さとう サラダあぶら(大豆)	にくだんご(小麦 大豆 豚 鶏 ごま) ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー あおだいず	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 こしょう(大豆) 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) おろしにんにく	2.8 79.1
24	むぎごはん かきたまじる	こめ むぎ でんぶん	とうふ(大豆) たまご	にんじん えのきたけ ほうれんそう	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	559 26.3 2
25	むぎごはん あげとたまねぎのみそしる	こめ むぎ あけとたまねぎのみそしる	ぶたにく あつあげ(大豆) みそ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦 大豆)	75.2
水	さかなのいそべあげ キャベツのこんぶあえ	でんぶん だいずあぶら	わかめ みそ(大豆) あぶらあげ(大豆) タラ のり	たまねぎ えのきたけ だいこん ねぶかねぎ キャベツ	あじこ 酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) 塩 しおこんぶ(小麦 大豆)	2.4 72
26	ことうパン やきそば	ことうパン(小麦 大豆) ちゅうかめん(小麦)	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にら	酒 塩 こしょう(大豆) オイスターソース(カキ) ソース(小麦 大豆 鶏 豚 りんご もも)	551 23.8 2.7
木	もやしのナムル	サラダあぶら(大豆) ごまあぶら さとう ごま	ちくわ(小麦 大豆 牛 豚) チキンハム	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦 大豆) 酢	77.5
27	むぎごはん ちくげんに	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら(大豆)	とりにく	にんじん こんにやく ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆) 塩	524 22 1.9
金	かいそうサラダ なめし	さとう ごま	あぶらあげ(大豆) のり かんてん わかめ かまぼこ	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆) かんそうだいこんぼ	90.6 536
30	みそラーメン	こめ ちゅうかめん(小麦)	ぶたにく	にんじん きくらげ もやし ねぶかねぎ	おろしにんにく おろししょうが 豚骨スープ	20.8
月	こまつなのいそかあえ	さとう ごまあぶら	みそ(大豆)	しょうゆ(小麦 大豆) 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) こしょう(大豆)	しょうゆ(小麦 大豆) 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) こしょう(大豆)	3 89.3

\*「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。