



## 6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)	
2 月	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 MILK	たまねぎ にんじん しめじ ソース(大豆 りんご) ハヤシルウ(小麦 大豆)	ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦 鶏)	555 19.9	
	おさかなサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ちりめん ツナ MILK	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2.2 86.1	
	むぎごはん ちゅうかスープ	こめ むぎ ぶたにく MILK			酢 しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 こしょう(大豆)	549 22.2 1.9	
3 火	とりにくとあつあげのチリソース	でんぶん ジャガイモ ないああぶら サラダあぶら(大豆)	とりにく あつあげ(大豆)	あおだいす たまねぎ MILK	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒	72.8	
	むぎごはん ごまそに	こめ むぎ ぶたにく みそ(大豆)			酒 おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆)	557 21.6	
	かみかみサラダ	さとう ごまあぶら するめ(イカ)			酒 おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酢	1.5 87.5	
4 水	チーズパン カレーピーフン	チーズパン(小麦 乳) ピーフン サラダあぶら(大豆)	ぶたにく MILK	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ MILK	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 カレー粉 酒 しょうゆ(小麦 大豆) オイスター(カキ) 酒 おろしにんにく チリソース オイスター(カキ)	561 22.1	
	ゆでどうもろこし ミニレモンゼリー	とうもろこし レモンゼリー			塩	3	
	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)			オニオンドレッシング(大豆 りんご)	80.3	
5 木	ハンバーグ ゆでブロッコリー	ハンバーグ(大豆 鶏 豚) ブロッコリー			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	
	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 でんぶん ごまあぶら	ぶたにく MILK	たまねぎ にんじん たけのこ にら MILK	鶏ガラスープ ケチャップ ソース(小麦 大豆 りんご)	2.2 77.4	
	パンサンスウ	パンサンスウ			オニオンドレッシング(大豆 りんご)	585 24.4	
6 月	むぎごはん チキンカツ ゆでキャベツ	こめ むぎ ぶたじる チキンカツ(小麦 大豆 鶏) ゆでキャベツ			おろしにんにく トウバンジャン オイスター(カキ) しょうゆ(小麦 大豆)	2	
	むぎごはん ひじきとごぼうのサラダ	こめ むぎ ぶたじる ひじき とりにく			酒 おろしにんにく トウバンジャン オイスター(カキ) しょうゆ(小麦 大豆) 酢	84.1	
	10 火	むぎごはん チキンカツ ゆでキャベツ			イタリアンドレッシング	556 23.1 2 76.1	
11 水	むぎごはん ぶたじやが	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら(大豆)	ぶたにく てんぶら MILK	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ MILK	しょうゆ(小麦 大豆) みりん 酒 塩	554 22.5	
	ひじきとごぼうのサラダ	ひじき ごぼう			さやいんげん たけのこ	1.8	
	12 木	むぎごはん あおまめサラダ いちごジャム	コッペパン(小麦 乳) ミルクのクリームスパゲティ スパゲティ(小麦) サラダあぶら(大豆) あおまめサラダ いちごジャム	ぶたにく みそ(大豆) MILK	たまねぎ にんじん しめじ あおだいす キャベツ きゅうり コーン いちごジャム	2 555 24.7 2.4 75.8	
13 金	13 金	ちゅうかどん (むぎごはん) ポークシャーマイ2c ゆでもやし	こめ むぎ サラダあぶら(大豆) でんぶん ポークシャーマイ(小麦 豚) ゆでもやし	ぶたにく イカ MILK	きくらげ あおだいす キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン もやし きゅうり	オイスター(カキ) 塩 酒 みりん 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)	539 24.1 2.1 81.3
	16 月	わかめごはん うどんすき ひむかのひ せんぎりだいこんのすのもの	こめ うどん(小麦) サラダあぶら(大豆) さとう ごま	ぶたにく MILK	しあわせ にんじん はくさい ねぶかねぎ とりにく こんぶ	たきこみわかめ 酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	566 21 2.6 89.9
	17 火	むぎごはん さつまじる いわしのおかかに こまつなのあえもの	こめ むぎ さつまいも いわしのおかかに(小麦 大豆) さとう	ぶたにく MILK	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ こまつな にんじん	あじこ しょうゆ(小麦 大豆)	26 2 80.1
18 水	18 水	チキンカレー (むぎごはん) スパゲティサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら(大豆) スパゲティ(小麦) ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ぶたにく MILK	にんじん たまねぎ キキンハム 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 鶏ガラスープ ケチャップ 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)	612 20.2 2.4 95.4
	19 木	きなこあげパン ポークビーンズ フルーツあんにん	コッペパン(小麦 卵) だいすあぶら さとう じゃがいも さとう サラダあぶら(大豆) ゼリー(りんご もも 大豆 さくらんぼ) あんにんふぞレリー(大豆)	きなこ(大豆) ワイン(豚) だいす MILK	たまねぎ にんじん あおだいす たまねぎ にんじん こまつな みかん バイナップル おうとう(すべてシロップ漬)	塩 ケチャップ トマトピューレ 塩 ハヤシルウ(小麦 大豆) 鶏ガラスープ こしょう(大豆)	672 23.4 2 91.5
	20 金	むぎごはん かぼちゃのそぼろに ちぐさえ	こめ むぎ サラダあぶら(大豆) さとう てんぶら さとう ごまあぶら	とりにく MILK	しあわせ たまねぎ にんじん こんにゃく かぼちゃ あおだいす ほうれんそう もやし にんじん	酒 みりん 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	568 23.8 2 88.6
23 月	23 月	チキンライス にぐだんごのスープ プロッコリーのガーリックいため	こめ サラダあぶら(大豆) マロニー さとう サラダあぶら(大豆)	とりにく MILK	にんじん たまねぎ ビーマン コーン にんじん たまねぎ こまつな	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 2.8 79.1
	24 火	むぎごはん かきたじ ぶたにくとたけのこみそいため	こめ むぎ でんぶん とうふ(大豆) たまご ぶたにく あつあげ(大豆) みそ(大豆)	ぶたにく MILK	にんじん えのきたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん たけのこ しあわせ にら	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦 大豆)	559 26.3 2 75.2
	25 水	むぎごはん あげとたまねぎのみそしる さかなのいそべあげ キャベツのこんぶあえ	こめ むぎ わかめ みそ(大豆) あぶらあげ(大豆) でんぶん だいすあぶら タラ のり ぶたにく あつあげ(大豆) みそ(大豆)	タラ のり MILK	たまねぎ えのきたけ だいこん ねぶかねぎ ねぶかねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しあわせ にら	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	533 24.7 2.4 72
26 木	26 木	ごくとうパン やきそば サラダあぶら(大豆) もやしのナムル	ごくとうパン(小麦 大豆) ちゅうかめん(小麦) サラダあぶら(大豆) ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく MILK	たまねぎ にんじん たけのこ キキンハム にんじん きゅうり もやし	酒 塩 こしょう(大豆) オイスター(カキ) ソース(小麦 大豆 鶏 豚 りんご もも) おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦 大豆)	551 23.8 2.7 77.5
	27 金	むぎごはん ちくせんに かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら(大豆) さとう あぶらあげ(大豆) さとう ごま	ぶたにく MILK	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん キキンハム	酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	524 22 1.9 90.6
	30 月	なめし みそラーメン こまつなのいそかえ	こめ ちゅうかめん(小麦) ごまあぶら かまぼこ のり	ぶたにく MILK	にんじん きららげ もやし ねぶかねぎ みそ(大豆) かまぼこ のり	かんそうだいこんば おろしにんにく おろししょうが 膝骨スープ 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)	536 20.8 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。