



7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)
火	むぎごはん	こめ むぎ				596
	カレーぶたじゃが	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 たけのこ	カレー粉 酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	23
		さとう	あつあげ(大豆)			1.7
	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	かまぼこ	きゅうり コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酢	93.1
水	むぎごはん	こめ むぎ				613
	とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ(大豆) わかめ みそ(大豆) 	しいたけ えのきたけ たまねぎ ねぶかねぎ	あじこ	32.3
	チキンなんぼん2こ	でんぶん こむぎこ さとう だいずあぶら	とりにく たまご		塩 こしょう(大豆) 酒 酢 レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆) みりん	2.7
	せんぎりだいこんのサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	ロースハム(豚)	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	塩 しょうゆ(小麦 大豆)	76.7
木	こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)				550
	ボークビーンズ	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 あおだいず	ワイン ケチャップ トマトピューレ 塩	25.5
		さとう	だいず		こしょう(大豆) ハヤシルウ(小麦 大豆) 鶏ガラスープ	1.9
	ツナサラダ	サラダあぶら(大豆)	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	酢 レモンじる しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	77.2
金	むぎごはん	こめ むぎ				557
	ぎょうざスープ	ぎょうざ(小麦 鶏 豚 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(大豆)	22.9
	チンジャオロースー	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく	にんじん たけのこ せんぎりだいこん	酒 しょうゆ(小麦 大豆) おろしにんにく おろししょうが	2
		サラダあぶら(大豆)		ピーマン あかピーマン	塩	81.7
月	コーンごはん	こめ		コーン	酒 塩	570
	たなばたビーフン	ビーフン ごまあぶら 	ぶたにく いか きくらげ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ なら	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) オイスターソース(カキ) 酒 塩 こしょう(大豆) 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	20.4
	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 きゅうり	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	2.7
	おほしさまゼリー	おほしさまゼリー				89.3
火	むぎごはん	こめ むぎ				537
	さわにわん		ぶたにく あぶらあげ(大豆) 	たけのこ ごぼう 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	25.2
	さばのごまみそに		さばのごまみそに(大豆 ごま)			1.8
	オクラのおかかあえ	さとう	かつおぶし	オクラ	しょうゆ(小麦 大豆) みりん	66.0
水	ぶたキムチどん	こめ むぎ		はくさいキムチ(大豆)		545
	(むぎごはん)	さとう ごまあぶら	ぶたにく 	たまねぎ にんじん もやし なら	おろしにんにく 酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆) みりん	24.5
	みそけんちんじる	じゃがいも	とうふ(大豆)	にんじん だいこん こんにゃく	あじこ	2.7
			みそ(大豆)	ねぶかねぎ		80.8
木	てりやきバーガー(バーガーパン)	バーガーパン(小麦 乳)				622
	(てりやきチキンパティ、ゆでキャベツ)		てりやきチキンパティ(小麦 大豆 りんご) 	キャベツ	オニオンドレッシング(大豆 りんご)	27.5
	ミネストローネ	じゃがいも	ぶたにく ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん トマト	鶏ガラスープ ケチャップ 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	2.8
		マカロニ(小麦)	しろいんげんまめ		しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) おろしにんにく	84.2
金	むぎごはん	こめ むぎ				526
	わかめスープ	ごま	かまぼこ わかめ 	にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	あじこ 酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	23.3
	ぶたにくとやさいのしょうがいため	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう(大豆) 酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	2.9
				しょうが		77.2
月	むぎごはん	こめ むぎ				567
	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	しょうゆ(小麦 大豆) オイスターソース(カキ)	25.5
		でんぶん ごまあぶら	とうふ(大豆) みそ(大豆)	しめじ なら	おろしにんにく トウバンジャン	2
	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら さとう ごま	チキンハム	にんじん ほうれんそう もやし	酢 しょうゆ(小麦 大豆) おろしにんにく	79.1
火	むぎごはん	こめ むぎ				532
	ベーコンととうがんのスープ		ベーコン(豚) 	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(大豆)	15.3
	ひゅうがどりコロッケ	ひゅうがどりコロッケ(小麦 鶏) だいずあぶら				1.8
	きゅうりのコロコロづけ	さとう ごまあぶら		きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆) おろしにんにく	76.8
水	なつやすみのカレー	こめ むぎ		トマト にがうり	鶏ガラスープ すりおろしりんご ケチャップ	599
	(むぎごはん)	サラダあぶら(大豆)	とりにく 	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 カレールウ(小麦 大豆)	19.2
	すいかポンチ	ゼリー(りんご もも 大豆)		すいか		2.1
	【ひむかのひ】			パイナップル おとう(すべてシロップづけ)		100.1
木	コッペパン	コッペパン(小麦 乳)				562
	カラフルナポリタン	スパゲティ(小麦) さとう サラダあぶら(大豆)	ぶたにく 	ズッキーニ たまねぎ にんじん ピーマン カレービーマン	ワイン おろしにんにく ケチャップ トマトピューレ 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)	21.1
	アメリカンサラダ	ポテトチップス サラダあぶら(大豆) さとう		キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	2.3
	メーブルジャム	メーブルジャム				78.9

*「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。

たな ばた ぎょう じ しょく

★七夏の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

