



* ()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)
8/28 木	コッペパン	コッペパン(小麦 乳)				577
	カレーうどん	うどん(小麦)	ぶたにく ちくわ(小麦 大豆 牛 豚)	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	おろしにんにく 鶏ガラスープ カレー粉	23.7
					しょうゆ(小麦 大豆) カレールウ(小麦 大豆)	3.2
	グリーンサラダ		チキンハム	きゅうり キャベツ ブロッコリー	イタリアンドレッシング	80.7
29 金	ごはん	こめ				533
	ワタンスープ	ワタナ(小麦 大豆 豚)		たまねぎ にんじん こまつな	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆)	21.2
				ねぶかねぎ	中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆)	2.1
	マーボーなす	サラダあぶら(大豆) さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく みそ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ なす にら	おろしにんにく おろししょうが トウモロコシ しょうゆ(小麦 大豆) オイスターソース(かき)	82.3
9/1 月	けいはん	こめ		しいたけ つつもの(小麦 大豆 ごま)		636
	(ごはん)	さとう	とりにく きんしたまご(卵 大豆)	ねぶかねぎ にんじん	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	23.8
	はるまき	はるまき(小麦 豚 大豆) だいずあぶら				2.6
	おたのしみデザート	おたのしみデザート(りんご)				89.6
2 火	ごはん	こめ				539
	もずくスープ		ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん えのきたけ	鶏ガラスープ 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) しょうゆ(小麦 大豆)	21.2
			もずく	こまつな ねぶかねぎ	酒 こしょう(大豆) 塩	1.9
	ぶたにくとたけのこのみそいため	サラダあぶら(大豆) さとう	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	酒 おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆)	75.7
3 水	ごはん	こめ				563
	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 こんにやく	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん 塩	24
		さとう	あぶらあげ(大豆)	さやいんげん たけのこ		1.5
	ほうれんそうとコーンのあえもの	さとう	ツナ	ほうれんそう コーン	しょうゆ(小麦 大豆) レモンじり	89.2
4 木	こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)				560
	やきそば	ちゅうかめん(小麦)	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん キャベツ	ソース(大豆 りんご 小麦 もも 鶏 豚) オイスターソース(かき)	25.5
		サラダあぶら(大豆)	ちくわ(小麦 大豆 牛 豚)	ねぶかねぎ	塩 こしょう(大豆) 酒	2.8
	ブロッコリーのサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)	チキンハム	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)	79.8
5 金	ごはん	こめ				578
	だいこんのみそしる		とうふ(大豆) みそ(大豆)	だいこん しめじ えのきたけ だいこんば	あじこ	23.6
	さんまかぼすレモンに		さんまかぼすレモンに(小麦 大豆)			2.2
	きゅうりのこんぶあえ			きゅうり	塩 塩こんぶ(小麦 大豆)	78.0
8 月	きのこのハヤシライス	こめ				589
	(ごはん)	サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	しいたけ エリンギ しめじ	ハヤシルウ(小麦 大豆) デミグラスソース(小麦 鶏)	18.5
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	チキンハム	たまねぎ にんじん	ワイン ケチャップ ソース(大豆 りんご)	2.3
				ごぼう きゅうり	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 レモン汁	88.3
9 火	ごはん	こめ				531
	ぶたじる	さといも	とうふ(大豆) ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう	あじこ	24.9
			みそ(大豆)	ねぶかねぎ		2
	ひじきのいために	サラダあぶら(大豆) さとう	とりにく だいず ひじき てんぶら	こんにやく にんじん れんこん あおだいず	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん	79.7
10 水	ごはん	こめ				624
	コンスープ		ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん コーン	鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆) 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	25.6
	ヤンニョムチキン	でんぶん はちみつ ごま だいずあぶら	とりにく		酒 塩 こしょう(大豆) おろしにんにく ケチャップ しょうゆ(小麦 大豆) コチジャン(大豆)	2.3
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	わふうドレッシング(小麦 大豆 豚 りんご)	81.0
11 木	チーズパン	チーズパン(小麦 乳)				556
	いためビーフン	ビーフン	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) 塩 こしょう(大豆)	23.7
		サラダあぶら(大豆)		キャベツ にら	オイスターソース(かき) おろしにんにく	3
	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	74.5
12 金	ごはん	こめ				584
	ちゅうかうまに	さとう でんぶん ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ	おろししょうが 鶏ガラスープ 酒 塩	23.2
		じゃがいも	あつあげ(大豆)	たけのこ にら	しょうゆ(小麦 大豆) 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	1.8
	なっとうサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) さとう	なっとう(大豆) みそ(大豆)	だいこん にんじん きゅうり ねぎ	しょうゆ(小麦 大豆)	85.5
16 火	ごはん ひむかのひ	こめ				600
	かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ(大豆) わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	29.3
	さかなのサクサクフライふう	でんぶん だいずあぶら パン粉(小麦) さとう	フカ		みりん しょうゆ(小麦 大豆) ソース(大豆 りんご)	2.6
	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)	74.9
17 水	ごはん	こめ				557
	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 はくさい	あじこ	23.7
				白菜キムチ(大豆) にら		2.5
	ぎゅうにくのチャブチェ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにく	にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう ねぶかねぎ	酒 おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 塩	86.6
18 木	チーズパン	チーズパン(小麦 乳)				607
	なすのミートソースパゲティ	スバゲティ(小麦)	ぶたにく	たまねぎ にんじん なす	ワイン ケチャップ トマトビュレ	26.2
		サラダあぶら(大豆)			ソース(大豆 りんご) 塩 こしょう(大豆)	3
	かいそうサラダ	さとう ごま	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)	83.5
19 金	ごはん	こめ				534
	いものこじる	じゃがいも さつまいも さといも	あぶらあげ(大豆)	にんじん はくさい ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	24.4
	ごもくまめ	サラダあぶら(大豆) さとう	とりにく こんぶ だいず てんぶら	ごぼう こんにやく にんじん あおだいず	みりん しょうゆ(小麦 大豆)	2.2
	さけっぱばふりかけ		さけっぱばふりかけ(ごま 鮭 大豆)			85.2
22 月	なめし	こめ				556
	ジャージャーめん	うどん(小麦) さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	酒 トウモロコシ おろしにんにく おろししょうが	21.5
		サラダあぶら(大豆)	みそ(大豆)	ねぶかねぎ	しょうゆ(小麦 大豆)	2.5
	あおまめサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	あおだいず キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	87.5
24 水	ごはん	こめ				595
	はるさめスープ	はるさめ	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)	22.1
	とりにくとあつあげのチリソースいため	じゃがいも でんぶん だいずあぶら	とりにく あつあげ(大豆)	たまねぎ がらうり	酒 塩 おろしにんにく ケチャップ チリソース	1.9
		サラダあぶら(大豆)			オイスターソース(かき) しょうゆ(小麦 大豆)	84.5
25 木	ウィンナードッグ	ドッグパン(小麦 乳)				581
	(ドッグパン、ウィンナー、ゆでキャベツ)		ウィンナー(豚)	キャベツ	オニオンドレッシング(大豆 りんご) ケチャップソース(大豆)	25.3
	木豆乳のパンブキンポタージュ	サラダあぶら(大豆)	とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ	鶏ガラスープ 豆乳のホワイトルウ 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	2.6
			とうにゅう(大豆)		塩 こしょう(大豆) かぼちゃペースト	72.0
26 金	とりごぼうごはん	こめ	とりにく	にんじん しいたけ ごぼう	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん 塩	543
		さとう サラダあぶら(大豆)	あぶらあげ(大豆)	あおだいず		24.7
	さけのつみれじる		鮭のつみれ	だいこん にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(大豆 小麦) 塩 酒	2.7
	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 コーン	塩 こしょう(大豆)	74.0
29 月	ドライカレー	こめ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	ワイン おろしにんにく 塩 カレー粉 ケチャップ	580
	(ごはん)	サラダあぶら(大豆) こめこ	だいず	ピーマン	ソース(大豆 りんご) 塩 こしょう(大豆)	25.6
	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)	1.6
						82.0
30 火	ゆかりごはん	こめ			ゆかり	557
	やきぶたラーメン	ちゅうかめん(小麦)	やきぶた(豚 大豆)	にんじん きくらげ もやし	バインタン(ゼラチン 豚) しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	19.8
		ごまあぶら		ねぶかねぎ	おろしにんにく	3.9
	こまつなサラダ	サラダあぶら(大豆)	とりにく	こまつな キャベツ	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) レモン汁 酢	85.0

*「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。