



* ()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)
水	1 ごはん	こめ				568
	マーボー豆腐	サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	おろしにんにく トウバンジャン しょうゆ(小麦 大豆)	25.4
	ほうれんそうのナムル	さとう ごまあぶら でんぶん	とうふ(大豆) みそ(大豆)	しめじ にら	オイスターソース(かき)	2
木	2 ごめこパン	こめこパン(小麦 乳)				590
	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	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	22.6
	フルーツポンチ	ゼリー(ぶどう りんご もも 大豆)		みかん パイナップル おうとう(すべてシロップづけ)	洋風スープ(大豆 鶏 豚)	2.4
金	3 ごはん	こめ				91.6
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ(大豆) わかめ みそ(大豆)	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ねぶかねぎ	あじこ	521
	ホキのいそかフライ	だいずあぶら	ホキのいそかフライ(小麦 大豆)			20.6
月	グリーンサラダ			きゅうり キャベツ グリーンアスパラ	イタリアンドレッシング 塩	2.1
	6 さつまいもごはん	さつまいも こめ ごま			酒 塩	77.2
	しらたまどじる	しらたまもち	あぶらあげ(大豆)	だいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	606
火	あげざかなのおかひづけ	だいずあぶら ごま さとう でんぶん	あじ かつおぶし	ねぎ	おろしにんにく 塩 酢 しょうゆ(小麦 大豆)	26.2
	おつきみデザート	おつきみデザート				2.8
	7 ごはん	こめ				86.4
水	とりにくとあつあげのみそに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒	552
	サラダあぶら(大豆) さとう	あつあげ(大豆) みそ(大豆)				23.9
	ひじきとごぼうのサラダ	さとう ごまあぶら ごま	ひじき ロースハム(豚)	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦 大豆) 酢	1.7
木	8 なめし	こめ				89.0
	カレービーフン	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	かんそうだいこんぼ	551
	ほうれんそうとコーンのあえもの	さとう	とりにく	キャベツ にら	カレー粉 酒 しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	21.9
金	9 しょうパン	しょうパン(小麦 乳)		ほうれんそう コーン	オイスターソース(かき) おろしにんにく 塩	2.2
	ボークビーンズ	じゃがいも サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん あおだいず	しょうゆ(小麦 大豆) レモンじり	88.5
	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	ワイン 鶏ガラスープ ケチャップ トマトピューレ 塩	551
土	メーブルジャム	メーブルジャム			ハヤシルウ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	25.2
	10 ごはん	こめ			酢 レモンじり しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	2.1
	かぼちゃのそぼろに	さとう サラダあぶら(大豆)	とりにく	かぼちゃ しじたけ たまねぎ		70.5
日			あつあげ(大豆)	こんにやく あおだいず	酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	577
	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	キャベツ にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	22.6
	14 ごはん	こめ				1.6
月	はくさいのみそしる		あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)	だいこん しめじ えのきたけ はくさい ねぶかねぎ	あじこ	90.5
	ハンバーグ	さとう	ハンバーグ(鶏 豚 大豆)	だいこん しめじ えのきたけ はくさい ねぶかねぎ	酒	625
	ポテトサラダ	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ(大豆)	チキンハム	きゅうり コーン	チキンブイヨン ケチャップ ソース(小麦 大豆 りんご)	23.5
火	15 ごはん	こめ			塩 こしょう(大豆) 酢	2.5
	かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ(大豆)	にんじん えのきたけ ほうれんそう	しょうゆ(小麦 大豆) 酢	85.2
	あきやさいのにももの	さといも くり さとう	とりにく あつあげ(大豆)	にんじん しじたけ さやいんげん こんにやく	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	523
水	しそこんぶふりかけ				酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	23.3
	16 こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)			しそこんぶふりかけ	2.2
	きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦) さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	ワイン ケチャップ トマトピューレ ソース(大豆 りんご)	82.3
木	ひむかのひ	サラダあぶら(大豆)		たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	酒	557
	かいそうサラダ	さとう ごま	のり わかめ かんてん かまぼこ	ピーマン しじたけ	塩 デミグラスソース(小麦 鶏) こしょう(大豆) おろしにんにく	23.2
	18 ごはん	こめ		キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2.3
土	けんちんじる	じゃがいも	とうふ(大豆)	にんじん だいこん こんにやく ねぶかねぎ	酒	83.6
	とんかつ	だいずあぶら	トンカツ(小麦 豚 大豆)	キャベツ きゅうり	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	545
	ゆでキャベツ・ソース				クッキングソース(小麦 豚 大豆 りんご)	22.5
日	21 ボークカレー	こめ				1.9
	(ごはん)	じゃがいも	ぶたにく	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	72.8
	22 わかめごはん	こめ				575
月	やきうどん	うどん(小麦)	ぶたにく	しいたけ にんじん もやし キャベツ	おろしにんにく カレー粉 ワイン 鶏ガラスープ	19.6
	ちぐさあえ	さとう ごまあぶら	あぶらあげ(大豆)	ねぶかねぎ	すりおろしりんご カレーウ(小麦 大豆) ケチャップ ソース(大豆 りんご)	2.3
	23 こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)		ほうれんそう はくさい にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	91.5
火	やさしいスープ		ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん キャベツ	たきこみわかめ	562
	トマトオムレツ	トマトオムレツ(小麦 卵 大豆 鶏 豚 ゼラチン)		ブロッコリー	酒	21.5
	ゆでブロッコリー				みりん しょうゆ(小麦 大豆) 塩	2.7
水	24 ごはん	こめ			しょうゆ(小麦 大豆)	85.5
	にくだんごのあまずし	ごまあぶら でんぶん さとう	つくね(小麦 ごま 鶏 豚 大豆) あつあげ(大豆)	たまねぎ にんじん しじたけ たけのこ ピーマン カラーピーマン	鶏ガラスープ 酢 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) 塩 ケチャップ しょうゆ(小麦 大豆) 酒	563
	たかなべのあげぎょうざ2こ	ぎょうざ(小麦 豚 大豆 ごま) だいずあぶら		もやし	しょうゆ(小麦 大豆)	21.6
木	25 キムタクごはん	こめ ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ(大豆) たくあん(小麦) ねぶかねぎ	しょうゆ(小麦 大豆)	2.6
	わかめスープ	ごま	わかめ かまぼこ	にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	わふうドレッシング(小麦 大豆 豚 りんご)	69.9
	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	ツナ	ブロッコリー コーン		669
金	ヨーグルト		ヨーグルト(乳 ゼラチン)			25.5
	28 ごはん	こめ				2.4
	ちくぜんに	じゃがいも	とりにく	にんじん こんにやく ごぼう たけのこ	酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆) 塩	83.7
土	29 ごはん	こめ		れんこん さやいんげん	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	511
	こめ	ごま さとう	とりにく	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	22.4
	30 ごめこパン	こめこパン(小麦 乳)				3.1
日	クリーンシチュー	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	しょうゆ(小麦 大豆) 酢	71.3
	あおめサラダ	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ あおだいず きゅうり	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)	21.6
	31 うめなめし	こめ	ロースハム(豚)		洋風スープ(大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆)	2.3
月	ごもくうどん	うどん(小麦)	とりにく あぶらあげ(大豆)	しいたけ にんじん ねぶかねぎ	ベシメルソース(乳 小麦 大豆)	79.0
	だいずとごまかなのあげに	さつまいも だいずあぶら さとう ごま でんぶん	かまぼこ	だいず にぼしかえり	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	648
					あじこ だしこんぶ しょうゆ(小麦 大豆) 酒	26.8
火					みりん	3.6
					しょうゆ(小麦 大豆)	100.0

*「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。