

* ()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)
火	4 いりこなめし	こめ			いりこなめし(ごま 大豆)	552
	にらたまスープ	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ にら	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) 酒 こしょう(大豆) 塩	21.1
	ポテトカップグラタン	ポテトカップグラタン(大豆)				2.1
	あおめサラダ	ごまあぶら さとう		あおだいず キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	76.4
水	5 むぎごはん	こめ むぎ				546
	ごまみそに	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく あつあげ(大豆)	こんにやく にんじん ごぼう にら	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酒	21.4
		さとう ごま	みそ(大豆)			2.6
	きわかめのうめあえ	さとう	わかめ ちりめん かつおぶし	きゅうり もやし にんじん	梅肉 しょうゆ(小麦 大豆)	89.5
木	6 チーズパン	チーズパン(小麦 乳)				542
	ミルクたっぷりクリームスパゲティ	スパゲティ(小麦)	とりにく 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)	24.8
		サラダあぶら(大豆)	ぎゅうにゅう 生クリーム(乳 大豆)			2.5
	ブロッコリーのサラダ		ツナ	ブロッコリー きゅうり コーン	イタリアンドレッシング 塩	72.9
金	7 ちゅうかどん	こめ むぎ				590
	(むぎごはん)	サラダあぶら(大豆) でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん ヤングコーン	酒 しょうゆ(小麦 大豆) 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	20.1
			いか	きくらげ キャベツ あおだいず	オイスターソース(かき) 塩 みりん	1.7
	だいがくいも	さつまいも だいずあぶら さとう みずあめ ごま			しょうゆ(小麦 大豆)	94
月	10 むぎごはん	こめ むぎ				576
	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 あつあげ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ	カレー粉 しょうゆ(小麦 大豆) みりん 酒	23.9
		さとう				1.6
	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	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酢	71.3
火	11 ひじきごはん	こめ さとう サラダあぶら(大豆)	ぶたにく ひじき あぶらあげ(大豆)	にんじん しいたけ あおだいず	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん 塩	565
	さつまじる	さつまいも	とりにく	だいこん にんじん ごぼう	あじこ	22.6
			みそ(大豆)	ねぶかねぎ		2.9
	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	ロースハム(豚)	れんこん きゅうり コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酢	80.2
水	12 むぎごはん	こめ むぎ				530
	のっぺいじる	でんぶん	とりにく あぶらあげ(大豆)	だいこん しいたけ にんじん ごぼう こんにやく ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	25.5
	さんまのかんろに		さんまのかんろに(小麦 大豆)			1.8
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう ごま	わかめ	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	79.7
木	13 ココアあげパン	コッパン(小麦 乳) だいずあぶら さとう	きなこ(大豆)		ココア ミルメーク(大豆) 塩	622
	はくさいとにくんだごのスープに		にくんだご(小麦 鶏 豚 大豆 ごま)	にんじん たまねぎ だいこん はくさい	洋風スープ(大豆 鶏 豚) しょうゆ(小麦 大豆)	21.4
					塩 鶏ガラスープ こしょう(大豆)	2.2
	りんごのフルーツポンチ	ゼリー(りんご もも 大豆)		みかん バイナッブル おうとう りんご(すべてシロップづけ)		86.3
金	14 ゆかりごはん	こめ			ゆかり	605
	うどんすき	うどん(小麦) サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく あつあげ(大豆)	しいたけ にんじん はくさい ねぶかねぎ	酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	21.5
	せんぎりだいこんのすのもの	さとう ごま	とりにく こんぶ	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2.3
	みかん ひむかのひ			みかん		99.4
月	17 ちゅうかおこわ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ にんじん コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	559
	やさいスープ	じゃがいも	ベーコン(豚)	たまねぎ しいたけ はくさい にら	鶏ガラスープ 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	21.8
					塩 こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆)	2.9
	ちくわのいそべあげ2こ	こむぎこ でんぶん だいずあぶら	ちくわ(小麦 大豆 牛 豚) たまご あおのり		塩	75.2
火	18 なめし	こめ			かんそうだいこんば	546
	わかめうどん	うどん(小麦)	とりにく かまぼこ	しいたけ にんじん ねぶかねぎ	あじこ こんぶ 酒 みりん	23.7
			あぶらあげ(大豆) わかめ		しょうゆ(小麦 大豆)	3.3
	こまつなサラダ	サラダあぶら(大豆)	ロースハム(豚)	こまつな キャベツ	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) 酢	89.3
水	19 むぎごはん	こめ むぎ				576
	かわりマーボー豆腐	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	トウバンジャン しょうゆ(小麦 大豆)	28.2
		でんぶん	とうふ(大豆)	にら しいたけ	ケチャップ	2.2
	パンパンジーサラダ	さとう ごま ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	79
木	20 しょくパン	しょくパン(小麦 乳)				597
	ボークシチュー	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 しめじ	ワイン 鶏ガラスープ トマトピューレ ハヤシルウ(小麦 大豆) デミグラ スソース(小麦 鶏) ソース(大豆 りんご)	23.4
	ブロッコリーのガーリックいため	さとう サラダあぶら(大豆)	チキンハム	ブロッコリー コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) おろしにんにく	2.5
	きなこクリーム	きなこクリーム(乳 大豆 ごま)				77.3
金	21 むぎごはん	こめ むぎ				600
	さわにわん		ぶたにく あぶらあげ(大豆)	たけのこ にんじん えのきたけ ごぼう ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	27
	さばのてりやき	さとう	さば		塩 酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆) おろししょうが	2.2
	キャベツのレモンあえ	さとう サラダあぶら(大豆)	ツナ	キャベツ きゅうり	レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆)	67
火	25 むぎごはん	こめ むぎ				561
	つくねいりおでん	さといも	とりにく つくね(大豆 鶏 豚)	だいこん にんじん こんにやく	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん	22.8
			がんも(大豆 ごま) ちくわ(小麦 大豆 牛 豚)			2.1
	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	かまぼこ	キャベツ にんじん	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	84.6
水	26 チキンカレー	こめ むぎ			ソース(大豆 りんご) カレールウ(小麦 大豆) すりおろしりんご	612
	(むぎごはん)	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	20.2
	スパゲティサラダ	スパゲティ(小麦)	チキンハム	きゅうり にんじん コーン	レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	2.4
		ノンエッグマヨネーズ(大豆)			こしょう(大豆)	95.4
木	27 こめこパン	こめこパン(小麦 乳)				581
	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 鶏ガラスープ ケチャップ トマトピューレ	29.4
		さとう	だいず		塩 ハヤシルウ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	2.6
	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 レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	76.4
金	28 むぎごはん	こめ むぎ				549
	わふうワントンスープ	ワントン(小麦 大豆 豚)		たまねぎ 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	24.9
	ホイコーロウ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たけのこ キャベツ	おろしにんにく おろししょうが テンメンジャン(小麦 大豆)	1.8
			みそ(大豆)	ピーマン にら カラーピーマン	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 トウバンジャン	79

*「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。