

1月給食献立表



高鍋東小学校



*()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 おもに力のものになる	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 木	さけなめし	こめ			さけなめし(鮭 ごま)	641	
	やきそば	サラダあぶら(大豆) ちゅうかめん(小麦)	ぶたにく いか	MILK	酒 ソース(小麦 大豆 りんご もも 鶏 豚) オイスターーソース(カキ) 塩 こしょう(大豆)	23.5	
	もしやしのナムル	ごまあぶら ごま さとう	チキンハム		にんじん きゅうり もやし	3.2	
	おたのしみデザート	おたのしみデザート(大豆)			おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 醋	97.9	
9 金	むぎごはん	こめ むぎ				531	
	みぞれじる	しらたまもち	とりにく	MILK	にんじん はくさい だいこん ねぶかねぎ	25.8	
	さばのごまみそに		さばのごまみそに(さば 大豆 ごま)		あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	2	
	れんこんのきんぴら	サラダあぶら(大豆) ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく		れんこん にんじん さやいんげん	78.9	
13 火	ハヤシライス	こめ むぎ				551	
	(むぎごはん)	サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	MILK	たまねぎ にんじん しめじ	18.9	
					ケチャップ デミグラスソース(小麦 豚) ワイン	2.4	
14 水	かいそうサラダ	さとう ごま	のり わかめ かんでん かまぼこ		ソース(大豆 りんご) ハヤシルウ(小麦 大豆)	87.9	
	むぎごはん	こめ むぎ			キャベツ きゅうり	556	
	みそおでん	じやがいも	とりにく ちくわ(小麦 大豆 牛 豚) たこボール	MILK	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	24.1	
			がんもどき(大豆 ごま) みそ(大豆)		鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん	2.3	
15 木	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	チキンハム		キーマ にんじん	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	87.5
	こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)					
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ(小麦)	ぶたにく	MILK	タマネギ にんじん ピーマン	610	
16 金	サラダあぶら(大豆)				ワイン ケチャップ トマトピューレ	26.9	
	はなやさいのサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)	ツナ		ソース(大豆 りんご) 塩 こしょう(大豆)	2.3	
	むぎごはん(ひむかのひ)	こめ むぎ			プロッコリー カリフラワー コーン	86.6	
17 月	わかめスープ	ごま	かまぼこ とうふ(大豆) わかめ	MILK	酢 しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆) 塩	556	
	とりにくのゆずふうみあげ	さとう だいすあぶら でんぶん	とりにく		しょうゆ(小麦 大豆) 塩 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) 酒 鶏ガラスープ	25.1	
	はくさいのおかかえ	さとう	かつおぶし		酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆) ゆず果汁	2.4	
	ゆかりごはん	こめ			はくさい にんじん	72.9	
19 月	やきぶたラーメン	ちゅうかめん(小麦) ごまあぶら	やきぶた(豚 大豆)	MILK	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) 酒 鶏ガラスープ	579	
	ちぐさえ	さとう ごまあぶら	あぶらあげ(大豆)		にんじん えのきたけ たまねぎ ねぶかねぎ	19.9	
	さんしょくそぼろどん	こめ むぎ			おろしにんにく パイトンタン(豚 ゼラチン)	4.6	
20 火	(むぎごはん)	さとう サラダあぶら(大豆)	いりたまご(卵 小麦 大豆) とりにく	MILK	ねぶかねぎ	85.6	
	ぎょうざスープ	ぎょうざ(小麦 豚 鶏 大豆)			しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	563	
					酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	24.2	
21 水	むぎごはん	こめ むぎ			たまねぎ しいたけ あおだいす	1.8	
	すきやきに	サラダあぶら(大豆) さとう	ぎゅうにく	MILK	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	81.3	
			あつあげ(大豆)		こしょう(大豆)	531	
	ひじきとごぼうのサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ひじき チキンハム		ソース(小麦 豚 大豆 りんご)	21.6	
22 木	フィッシュバーガー(バーガーハン)	バーガーパン(小麦 乳)			オニオンドレッシング(大豆 りんご)	1.9	
	(しろみさかなフライ ゆでキャベツ)	だいすあぶら	しろみさかなフライ(小麦 大豆)	MILK	鶏ガラスープ 米粉のホワイトルウ カレー粉	80.9	
	豆乳のカレーポタージュ	じやがいも サラダあぶら(大豆)	とりにく とうにゅう(大豆)		洋風スープ(大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆)	614	
						26.9	
23 金	むぎごはん	こめ むぎ			トウバンジャン しょうゆ(小麦 大豆) ケチャップ	2.6	
	かわりマーボーどうふ	サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	MILK	しいたけ にんじん たけのこ	576	
		でんぶん さとう	とうふ(大豆)		トウバンジャン しょうゆ(小麦 大豆) ケチャップ	28.2	
24 月	パンパンジーサラダ	さとう ごま ごまあぶら	とりにく		しひたけ にら	2.2	
	わかれごはん	こめ			きゅうり もやし にんじん	79.2	
	かぐらうどん	うどん(小麦) さとう	あぶらあげ(大豆) かまぼこ	MILK	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	578	
25 火	だいこんサラダ	さとう ごま サラダあぶら(大豆)	ツナ		たまねぎ にんじん	25.6	
	むぎごはん	こめ むぎ			たまご	3.9	
	とびうおのつみれじる		とびうおつみれ あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)	MILK	だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぶかねぎ	93.1	
26 月	にしめ	さといも さとう	とりにく こんぶ てんぶら	MILK	あじこ こんぶ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	512	
	のりふりかけ				みりん	25.2	
	むぎごはん	こめ むぎ			だいこん きゅうり にんじん	2.6	
27 水	さわいわん		ぶたにく あぶらあげ(大豆)	MILK	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	82.1	
	いわしのみぞれに		いわしのみぞれに(小麦 大豆)		たまご	565	
	まだかづけ	ごま さとう	ローストだいす するめ(イカ)		だいこん にんじん えのきたけ ごぼう ねぶかねぎ	25.5	
28 木	こめこパン	こめこパン(小麦 乳)			あじこ 酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	2.2	
	ミネストローネ	じやがいも マカロニ(小麦)	ペークン(豚) いんげんまめ	MILK	たまご にんじん えのきたけ トマト	70.1	
	みやざきくろぶたメンチカツ	だいすあぶら	くろぶたメンチカツ(小麦 大豆 豚)		おろしにんにく 鶏ガラスープ ケチャップ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	668	
29 金	ゆでブロッコリー				プロッコリー	27.8	
	ポークカレー	こめ むぎ			わふうドレッシング(小麦 大豆 豚 りんご)	3.1	
	(むぎごはん)	じやがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	MILK	鶏ガラスープ すりおろしりんご ケチャップ ソース(大豆 りんご)	85.5	
30 金	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		レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆)	581	
					鶏ガラスープ すりおろしりんご ケチャップ ソース(大豆 りんご)	20.7	

*「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。