

日 (曜日)	行事等	☆献立名☆	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		調味料	小学校 13歳以下 (Kcal)	中学校 13歳以上 (Kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			卵・魚・肉・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂			
1		麦ご飯 米粉のキーマカレー フレンチサラダ	とりにく ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ あおまめ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり	こめ おぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら ソイバター サラダあぶら	さけ とりがらスープ こめカレーフレーク ケチャップ ウスターソース しお す しょうゆ しお こしょう	593	764
2		減量麦ご飯 ジャージャー麺 グリーンサラダ	ぶたにく みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり コーン	こめ おぎ さとう ラーメン	サラダあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン ようふうスープストック ピーマンドレッシング	593	775
3		コッペパン ポトフ 青豆サラダ	とりにく ポークビッツ ツナ(水煮)	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり キャベツ あおまめ	コッペパン じゃがいも エッグケアマヨネーズ		さけ とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しお こしょう	562	715
4		麦ご飯 キムチ汁 豚肉の生姜焼き	あつあげ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	えのきたけ はくさいキムチ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ しょうが	こめ おぎ じゃがいも さとう でんぶん	サラダあぶら	にぼしだし さけ みりん しょうゆ	554	713
5		麦ご飯 のっぺい汁 タラのごま揚げ煮 きゅうりの塩昆布和え	とりにく あぶらあげ タラ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう しょうが きゅうり	こめ おぎ さとも でんぶん さとう でんぶん こめこ	なたねあぶら ごま	にぼしだし しょうゆ しお みりん しょうゆ	573	738
8		麦ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え	とうふ ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく もやし コーン	こめ おぎ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら サラダあぶら	さけ みりん しょうゆ オイスターソース しょうゆ す	589	759
9		減量麦ご飯 五目うどん 小松菜のナムル	とりにく かまぼこ(イトヨリ・タラ) ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ こまつな にんじん	だいこん しいたけ ごぼう もやし にんにく	こめ おぎ さとも でんぶん うどん	ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお みりん あつけずりだし しょうゆ	506	661
10		黒糖パン ミートボールのデミグラス煮 みかんサラダ	ミートボール ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ あおまめ みかん キャベツ もやし	こくとうパン じゃがいも さとう さとう	サラダあぶら サラダあぶら	とりがらスープ ハヤシフレーク ケチャップ デミグラスソース しょうゆ ようふうスープストック こしょう さけ あかワイン す しょうゆ しお こしょう	579	741
11		麦ご飯 豆腐のみそ汁 三色そばろ丼	とうふ あぶらあげ みそ とりにく ス克蘭ブルエッグ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ しいたけ あおまめ	こめ おぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら	にぼしだし さけ みりん しょうゆ しお	628	810
12	かみかみ献立	麦ご飯 八宝菜 大豆と小魚の揚げ煮	ぶたにく かまぼこ(イトヨリ・タラ) だいず	牛乳 にぼしかえり	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい たけのこ にんにく きくらげ	こめ おぎ さとう でんぶん でんぶん さつまいも さとう	サラダあぶら ごまあぶら なたねあぶら ごま	さけ とりがらスープ しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープストック こしょう しょうゆ	626	807
16		麦ご飯 里芋のみそ汁 いわしのカボスレモン煮 キャベツのおひたし	とうふ あぶらあげ みそ いわしのカボスレモンに	牛乳	にんじん こまつな ねぎ にんじん	ぶなしめじ キャベツ	こめ おぎ さとも さとう		にぼしだし しょうゆ	566	703
17	ひむかの日献立	ミニミルクパン ひむかなポリタン ツナビーンズサラダ	ウィンナー ツナ(水煮)ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ビーマン トマト にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく きゅうり	ミルクパン スパゲティ エッグケアマヨネーズ	サラダあぶら	ケチャップ ウスターソース しお こしょう しお こしょう	623	812
18		麦ご飯 筑前煮 千切大根の酢の物	とりにく あつあげ ちくわ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん にんじん	ごぼう れんこん こんにやく しいたけ せんぎりだいこん きゅうり	こめ おぎ じゃがいも さとう さとう	サラダあぶら ごま	さけ みりん しょうゆ す しょうゆ	560	720
19		麦ご飯 野菜とフォーのスープ 酢豚	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ビーマン	しいたけ もやし たまねぎ	こめ おぎ ひらめビーフン(こめ・でんぶん) でんぶん さとう	なたねあぶら サラダあぶら	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう さけ しお す しょうゆ ケチャップ オイスターソース	597	769
22		麦ご飯 春雨スープ キャベツのそぼろ炒め	ベーコン とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ おぎ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら	とりがらスープ ちゅうかスープストック しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ さけ	548	706
24	世界の料理	コッペパン ロクロ BBQチキンソテー	ミックスビーンズ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ にんじん	コーン キャベツ えのきたけ しょうが にんにく	コッペパン さつまいも さとう でんぶん	サラダあぶら	とりがらスープ ようふうスープストック しお しお こしょう さけ しょうゆ レモンじる りんごビューレ	543	691
25		麦ご飯 肉豆腐 梅おかか和え	ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ こんにやく キャベツ きゅうり もやし うめ	こめ おぎ さとう さとう	サラダあぶら	みりん しょうゆ さけ しょうゆ	551	709
26	郷土料理 宮崎県	麦ご飯 けんちん汁 チキン南蛮 そえキャベツ タルタルソース	あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ こんにやく キャベツ	こめ おぎ じゃがいも でんぶん さとう ノンエッグタルタルソース	ごまあぶら なたねあぶら	にぼしだし しょうゆ しお さけ しお す しょうゆ しお	659	845
29	リクエストメニューの日献立	麦ご飯 中華コーンスープ ピビンバ	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン えのきたけ もやし はくさいキムチ にんにく	こめ おぎ さとう でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら	とりがらスープ ちゅうかスープストック しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ コチジャン	542	697
30		麦ご飯 豚汁 ひじきの炒め煮	ぶたにく とうふ みそ とりにく だいず てんぷら(イトヨリ・アジ)	牛乳 ひじき	にんじん にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく ごぼう ぶなしめじ しょうが しいたけ	こめ おぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら	さけ にぼしだし みりん しょうゆ	545	702

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料
エッグケア Mayoネーズ	食用植物油脂(なたね・大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料(マスタード)、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物・水
ソイバター	植物油脂(大豆油、パーム核油、パーム油とひまわり油若しくはシア脂とパーム油)、豆乳クリーム、豆乳、大豆粉、食塩
米粉のカレーフレーク	米粉、砂糖、ぶどう糖、食用油脂(ラード・パーム)、カレー粉、食塩、オニオンパウダー、トマトペースト、ガーリックパウダー、酵母エキス/カラメル色素
ハヤシフレーク(Fハヤシルウ)	小麦粉、食用油脂(ラード・パーム油)、食塩、糖類(砂糖・ぶどう糖)、トマトペースト、オニオンパウダー(脱脂大豆、ぶどう糖)ガーリックパウダー、香辛料(ペッパー・コーンパウダー・米粉・シナモン・ローレル)、酵母エキスパウダー/カラメル色素
ス克蘭ブルエッグ	鶏卵、だし汁(醤油、糖類、かつおエキス、煮干エキス、食塩)、でん粉、砂糖、食塩、植物油脂(なたね)
ミックスビーンズ	ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー
中華スープストック	食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚肝パウダー、酵母エキスパウダー、植物油脂(ごま)、ジンジャーパウダー、調味動物油脂(豚脂、大豆)、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー/カラメル色素
カットラーメン	小麦粉、小麦たん白、食塩、でん粉、こんにやく加工品/卵殻カルシウム・水

商品名	原材料
デミグラスソース	ブラウンルウ(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソテードオニオン(たまねぎ・大豆油)、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水
ポークビッツ	豚肉、豚脂肪、でん粉、植物性たん白(大豆)、水あめ、ぶどう糖、食塩、香辛料、酵母エキス、グルタミン酸Na、リン酸塩(Na)、ビタミン、亜硝酸Na、くん液、その他
ピーマンドレッシング	調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、食用植物油脂(大豆、なたね)、ビーマン、砂糖、カツオだし(豚肉)、にんにく、カラシ抽出物
白菜キムチ	はくさい、食塩、調味料{にんにく、砂糖・異性化液糖、たんばく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン酒精/調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、パブリカ色素、水
いわしカボスレモン煮	いわし、砂糖、しょうゆ(小麦・大豆)、かぼす果汁、レモンペースト{レモン、砂糖、還元水あめ)、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、レモン果汁、食塩・水
タルタルハーフ	食用植物油脂(なたね・コーン・パーム)、醸造酢、砂糖類(水あめ、砂糖)、ビクルス、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白(大豆)、乾燥たまねぎ、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにやく精粉、乾燥パセリ/増粘多糖類、酸味料、香辛料抽出物、着色料(ウコン)、ミョウバン・水
ウィンナー	豚肉、食塩、砂糖、香辛料(白コショウ、カルワイ、マスタード)
ミートボール	牛肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、ソテードオニオン、鶏肉、でん粉、粉末状植物性たん白(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、ビーフブイオン調味料、香辛料(黒こしょう)