

曜	月	火	水	木	金
日	15	16<ひむか地産地消の日>	17	18	19<食育の日>
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き	むぎ 麦ごはん 牛乳 きんぴら煮 ほうれん草のごま和え 菜の花ふりかけ	ハンバーガー 牛乳 テーズスープ (チキン照り焼きパティ、 キャベツ)	むぎ 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 魚のオーロラ煮 きゅうり	こめ 米粉パン 牛乳 肉団子のスープ 干切大根のサラダ
配膳図					
黄	こめ むぎ サラダ油 さとう	こめ むぎ ごま さとう サラダ油	ハンバーガー用パン じゃがいも パン粉 さとう	こめ むぎ さとも でんぶん さとう 油	米粉パン ごま マヨネーズ コーンスターチ パン粉
赤	ぶたにく 牛乳 とうふ うすあげ わかめ みそ	ぎゅうにく ちくわ 牛乳 けずりぶし のり	とりにく 牛乳 ベーコン たまご チーズ	しろみ魚 とりにく 牛乳 あつあげ みそ	とりにく 牛乳 ツナ
緑	だいこん にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ しょうが	にんじん ビーマン ごぼう ほうれん草 糸こんにやく なのはな	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん ごぼう だいこん ほうれん草 きゅうり しいたけ りんご	だいこん にんじん もやし たまねぎ せんぎりだいこん ねぎ きゅうり にら にんにく
栄養価	小学校 エネルギー 603kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.5g 中学校 エネルギー 730kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.5g	エネルギー 596kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.7g エネルギー 720kcal たんぱく質 28.9g 脂質 17.2g	エネルギー 676kcal たんぱく質 29.5g 脂質 26.0g エネルギー 793kcal たんぱく質 33.5g 脂質 29.1g	エネルギー 622kcal たんぱく質 27.7g 脂質 15.9g エネルギー 755kcal たんぱく質 32.7g 脂質 17.7g	エネルギー 632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 27.8g エネルギー 769kcal たんぱく質 31.8g 脂質 32.4g
日	22	23	24	25	26
献立名	こめ 五目チャーハン 牛乳 わかめスープ マーボー春雨	むぎ 麦ごはん 牛乳 つみれ汁 回鍋肉	げんりょう 減量チーズパン 牛乳 五目うどん いんげんとベーコンのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚汁 まぐろメンチカツ きゅうり	コッペパン 牛乳 コーンチャウダー ツナのごま油 炒め
配膳図					
黄	こめ むぎ はるさめ さとう サラダ油 ごま油 バター	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油 でんぶん 小麦粉	チーズパン うどん サラダ油	こめ むぎ さとも 小麦粉 さとう でんぶん パン粉 油	コッペパン じゃがいも ごま 小麦粉 サラダ油 ごま油
赤	ぶたにく 牛乳 ハム えび たまご とうふ わかめ	ぶたにく あつあげ 牛乳 あじ みそ	とりにく 牛乳 ベーコン かまぼこ うすあげ	ぶたにく とうふ 牛乳 まぐろ みそ	ベーコン ツナ 牛乳
緑	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ ほうれん草 ねぎ ビーマン しょうが にんにく	にんじん ほうれん草 えのきたけ ねぎ キャベツ ビーマン たけのこ しょうが にんにく	にんじん ねぎ いんげん しいたけ とうもろこし	にんじん だいこん ごぼう きゅうり ねぎ こんにやく しょうが たまねぎ ビーマン せんぎりだいこん	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし
栄養価	小学校 エネルギー 601kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.6g 中学校 エネルギー 694kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.7g	エネルギー 608kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.8g エネルギー 737kcal たんぱく質 33.5g 脂質 18.7g	エネルギー 603kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.4g エネルギー 762kcal たんぱく質 33.7g 脂質 29.2g	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.3g エネルギー 751kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.1g	エネルギー 642kcal たんぱく質 23.8g 脂質 25.3g エネルギー 781kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29.5g
日	29	30	16日 ひむか地産地消の日 今月の地産地消メニューは【ほうれん草のごま和え】です。 宮崎県でとれたほうれん草を使っています。 ほうれん草はビタミン類や、成長期に欠かせない栄養素の、鉄分やカルシウムをたくさん含んでいます。 残さずに食べるようにしましょう。		
献立名	しょうわ ひ 昭和の日 ハヤシライス 牛乳 えびとわかめのサラダ		19日 食育の日 今月の食育メニューは【干切大根のサラダ】です。 宮崎県は干切大根の生産がさかんです。保存がきくので昔から宮崎の食文化には欠かせない食材です。 冬に収穫した大根を細く切り、天日で干してつくられます。天日でよく乾燥させることで、甘みと風味が強くなります。 食物せんいをたくさん含んでいるので、おなかの調子を整えてくれます。		
配膳図					
黄	こめ むぎ さとう サラダ油 バター				
赤	ぎゅうにく 牛乳 えび わかめ				
緑	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり しめじ にんにく				
栄養価	小学校 エネルギー 633kcal たんぱく質 25.0g 脂質 19.1g 中学校 エネルギー 766kcal たんぱく質 29.2g 脂質 21.5g				

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。