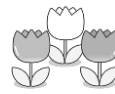


令和5年度 4月 給食こんだて表



日南市立北郷小

※献立内容や使用食品は一部変更になることがあります。ご了承ください。

日曜日	こんだてめい	ねつやちからになるもの	血・にく・ほね・歯になるもの	体のちょうしをととのえるもの	だしとして使ったもの	(上) エネルギー (下) たんぱく質 小学校
		黄色の食品	赤の食品	緑の食品	ちょうみりょう	
10 (月)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳			584 22.9
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにやく	しょうゆ みりん 酒	
	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	
11 (火)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳			589 23.1
	ぶたじる	さといも	ぶたにく みそ	にんじん こんにやく ねぎ しょうが	にぼし	
	いわしのうめに	さとう かたくりこ	いわし	うめ	しょうゆ みりん 塩	
	きゅうりのしおこんぶあえ		こんぶ	きゅうり	しょうゆ 塩	
12 (水)	コッペパン	コッペパン	牛乳			640 30.1
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト	ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース	
	グリーンサラダ	さとう あぶら	とりにく	キャベツ ブロッコリー とうもろこし	す しょうゆ	
【 13日に7年生の給食が始まります 】						
13 (木)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳			602 21.9
	うまに	さといも あぶら さとう	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ いんげん	しょうゆ みりん 酒	
	わかめのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ	
14 (金)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳			567 22.8
	つみれじる	かたくりこ	たら	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな ほうれんそう とうもろこし	にぼし しょうゆ 酒	
	ホイコーロー	さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	たけのこ しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん	しょうゆ 酒 トウバンジャン	
【 17日に1年生の給食が始まります 】						
17 (月)	むぎごはん(小)	こめ むぎ				533 20.4
	ごもくうどん	うどん	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	酒 しょうゆ にぼし	
	キャベツのツナあえ	さとう ごまあぶら	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	す 塩 しょうゆ	
18 (火)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳			660 20.0
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	ガラスープ カレールウ ウスターソース 塩	
	フルーツポンチ	ゼリー(いちご マスカット)		りんご もも パイナップル	サイダー	
19 (水)	むぎごはん	★こめ むぎ	★牛乳			608 17.0
	はるさめスープ	はるさめ		にんじん たけのこ たまねぎ ★しいたけ チンゲンサイ ねぎ	ガラスープ しょうゆ 酒	
	ひゅうがどりコロッケ	あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ かたくりこ	★とりにく	にんじん たまねぎ	塩 こしょう	
	キャベツ・ソース			★キャベツ	とんかつソース	
20 (木)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳			614 27.0
	こうやどうふのたまごとじ	さとう	とりにく こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	にぼし しょうゆ みりん	
	たたききゅうり	さとう ごまあぶら		きゅうり にんにく	す しょうゆ	
21 (金)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳			597 22.1
	やさいスープ		ウインナー	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	にこみハンバーグ	さとう かたくりこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース みりん 塩	
	ブロッコリー			ブロッコリー	塩	
24 (月)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳			593 26.1
	にくだんごスープ	あぶら かたくりこ	とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	プルコギ	ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ もやし にはら	しょうゆ 酒 みりん 塩 コチュジャン	
25 (火)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳			680 24.3
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ	
	とりにくのレモンに	あぶら かたくりこ さとう	とりにく	たまねぎ にんじん パプリカ きゅうり レモン(かじゅう)	酒 塩 しょうゆ みりん	
26 (水)	ミニコッペパン	コッペパン	牛乳			590 22.4
	スパゲティナポリタン	スパゲティ あぶら さとう	ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 塩こしょう	
	ブロッコリーサラダ	あぶら さとう	とりにく	きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	す 塩	
27 (木)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳			594 25.3
	おやこどん	さとう	とりにく たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	にぼし しょうゆ 酒	
	せんぎりだいこんのすのもの	さとう	ツナ	せんぎりだいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ 塩	
28 (金)	わかめごはん	こめ むぎ さとう	わかめ	牛乳	塩	563 20.3
	みそしる	じゃがいも	みそ	こまつな にんじん	にぼし	
	ごもくまめ	さとう	だいず あつあげ こんぶ	ごぼう にんじん えだまめ	しょうゆ みりん	

※ 毎月16日(ひむかの日)と19日(食育の日)の★印は、宮崎県産の食材です。収穫状況等によって変更になることがありますのでご了承ください。

今年度もよろしくお願ひいたします!



10日から今年度の給食が始まります。北郷共同調理場では、北郷小中学校、吾田東小学校、東郷小中学校の約1000人分の給食を12人の調理員さんが作っています。

今年度も、子どもたちの心と体の成長を支える「安全安心でおいしい給食」の提供に努めたいと思います。

中学校

レジャー 費くしつ
中学校
728 27.1
738 27.5
779 36.0
749 25.4
705 26.9
644 23.4
818 23.4
723 19.3
763 31.6
794 29.3
735 30.8
843 28.9
737 27.3
738 29.5
701 23.8

