

3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)		3月6日(月)	
減量白ごはん 五目うどん きゅうりのそえもの さばゆずみそ煮		はし 白ごはん すまし汁 セルフ五目寿司 三色花ゼリー		チーズパン(小学校) 揚げパン(中学校) ポトフ フルーツ白玉		白ごはん 千切大根のみそ汁 アスパラとコーンの和え物 みまたんメンチカツ	
精白米	①きざみ揚げ(カット油揚げ) 60 80	精白米	①国産プチとうふ 70 90	①チーズパン(小学校) 50 0	①チーズパン 70 90	精白米	70 90
うどん	丸大豆、植物油(なたね) 58 68	①国産プチとうふ	25 32.5	②コッペパン(中学校) 0 70	小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、粉チーズ(アレルギー表示:小麦、乳)	千切り大根	4 5
鶏肉 はねみ 皮なし	凝固剤(アレルギー表示:大豆) 13 17	にんじん	10 13	大豆白絞油缶(中学校) 0 12	砂糖、食塩、イースト、粉チーズ(アレルギー表示:小麦、乳)	じゃがいも	20 24
鶏肉 もも 皮つき	1 6.5	えのきたけ	10 13	きなこ(中学校) 0 6.5	0 0.05	たまねぎ	30 36
酒	1 1.2	花そうみ(乾わかめ)	0.3 0.4	三温糖(中学校) 0 0.05	0 0.05	にんじん	12 14
①きざみ揚げ(カット油揚げ)	4 5	②魚そうめん	18 23.5	塩(中学校) 10 15	きざみ揚げ(カット油揚げ)【1日①参照】	豆腐	5 6
椎茸スライス(干)	1 1.2	たまねぎ	30 39	鶏肉 もも 皮つき 0.5 0.7	10 15	ねぎ(冷凍)	18 22
②かまぼこ(ピンク)	10 12	みつば	3 4	サラダ油 1 1.2	0.5 0.7	にぼしパック	3 3.6
ごぼう(ささがき)	13 16	カット出し昆布(袋入り)	2 2.5	白ワイン 1 1.2	1 1.2	すりみそ	2 3
だいこん	15 18	削り節(かつお)(不織布袋入り)	1 1.2	③荒挽きミニカクテルウインナー 18 21	18 21	グリーンアスパラスライス	11 12
ねぎ(冷凍)	2.5 3	うすくちしょうゆ	5 6	じゃがいも 40 48	40 48	ホールコーン缶	30 36
にぼしパック	3 3.6	酒	1 1.2	たまねぎ 30 35	30 35	①ノンオイルドレッシングクレーミーごま	7 8.4
うすくちしょうゆ	5 6	鶏肉 もも 皮つき	20 26	にんじん 15 18	15 18	②宮崎黒豚メンチカツ	7 8.4
塩	0.2 0.23	サラダ油	0.5 0.6	はくさい 33 39	33 39	大豆白絞油缶	3.8 4.5
きゅうり	37 45	椎茸スライス(干)	1 1.2	うすくちしょうゆ 3 3.5	3 3.5		
③おいしい和風ドレッシング	2.5 3	きざみ揚げ(カット油揚げ)【1日①参照】	2 2.4	④チキンスープ 8 10	8 10		
④さばゆずみそ煮	50 60	ごぼう(ささがき)	17 21	塩 0.18 0.2	0.18 0.2		
②かまぼこ(ピンク)		かまぼこ(ピンク)【1日②参照】	13 16	こしょう 0.01 0.01	0.01 0.01		
魚肉(タラ、イトヨリ)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、みりん、食塩、着色料(コチニール)(アレルギー表示:—)		青まめ	13 16	甘みあっさりパインチビット 15 18	15 18		
※えび、かに		いりごま	1 1.2	甘みあっさり黄桃ダイス 20 22	20 22		
③おいしい和風ドレッシング		うすくちしょうゆ	3 3.6	甘みあっさりみかん 20 22	20 22		
食用植物油(大豆、なたね)、醸造酢(小麦)、砂糖、しょう油(小麦、大豆)、調味酢、玉ねぎ、食塩、粒マスタード(豚肉、りんご)、ホワイトペッパー、にんにく、調味料(アミノ酸等)(アレルギー表示:小麦、大豆、豚肉、りんご)		酒	1 1.2	⑤メルト白玉 20 22	20 22		
④さばゆずみそ煮		酢	6 7.2				
さば、砂糖、味噌(大豆)、本みりん、ゆずペースト、米粉、食塩、水(アレルギー表示:さば、大豆)		三温糖	3.5 4				
		塩	0.2 0.24				
		③三色花ゼリー	50 50				
		③三色花ゼリー					
		もも果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、りんご果汁、ぶどう糖、水溶性食物繊維、植物油、豆乳、水あめ、大豆粉、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸Ca、炭酸Ca、酸味料、ビタミンC、香料・クエン酸鉄Na・乳化剤・クチナシ色素、紅花色素、紅麴色素使用(アレルギー表示:大豆、もも、りんご)					
		②魚そうめん					
		魚肉(イトヨリ)、でん粉(とうもろこし)、砂糖、食塩、水あめ、みりん、植物油					
		脂(ベニバナ)、水(アレルギー表示:—)					
		※えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、いか、ごま、さば					
		③荒挽きミニカクテルウインナー					
		鶏肉、豚脂、でん粉、発酵調味料、粉あめ、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料(パプリカ・ペパー・オールスパイス・ローズマリー)、水(アレルギー表示:鶏肉、豚肉)					
		※乳成分、卵、小麦					
		④チキンスープ					
		鶏骨、酵母エキス、水(アレルギー表示:鶏肉)					
		⑤メルト白玉					
		もち米、加工でん粉(とうもろこし)、水(アレルギー表示:—)					
		①ノンオイルドレッシングクレーミーごま					
		砂糖、醸造酢、デキストリン、しょうゆ(小麦、大豆)、ごま(すりごま、ねりごま)、食塩、酵母エキス、増粘剤(キサンタンガム)、ホワイトペッパー、水(アレルギー表示:小麦、大豆、ごま)					
		②宮崎黒豚メンチカツ					
		〈具〉黒豚、玉ねぎ、パン粉、食塩、レモン果汁、香辛料(ナツメグ、ブラックペッパー)					
		〈衣〉パン粉、小麦粉、でん粉(とうもろこし)、大麦粉、大豆粉、水(アレルギー表示:小麦、大豆、豚肉)					
		※卵、牛肉、ごま					

3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10日(金)		
白ごはん 八宝菜 パンパンジー		白ごはん いものこ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 一食小魚つくだに(宮村小のみ)		減量コッペパン ミートスパゲティ コーンサラダ		白ごはん 五目豆 ごま酢和え 一食小魚つくだに		
精白米	70 90	精白米	70 90	コッペパン【3日②参照】	①トマトケチャップ トマト、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、醸造酢、たまねぎ、食塩、香辛料(アレルギー表示:ー)	40 60	精白米	70 90
豚ももスライス	22 26	鶏肉 もも 皮つき	19 24	カットスパゲティ	②デミグラスソース ブラウルウ(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソートオニオン(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(アレルギー表示:小麦、鶏肉) ※えび、かに、卵、乳成分、落花生	28 34	サラダ油	0.5 0.7
鹿の子いか短冊(1×5cm)	20 24	県産カットチゲン菜IQF(3cmカット)	10 13	牛ひき肉	③ウスターソース トマト、玉ねぎ、人参、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加水分解物(アレルギー表示:ー)	10 13	鶏肉 もも 皮つき	20 26
にんじん	20 24	椎茸スライス(干)	1 1.2	豚ひき肉	④洋風スープストック 食塩、砂糖、ぶどう糖、豚脂、コーンスターチ、馬鈴しよでん粉、粉末動物油脂(豚肉)、たん白加水分解物(大豆、ゼラチン)、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トリエキスパウダー、デキストリン、酵母エキスパウダー、かつおエキスパウダー、香辛料(にんにく)、調味料(アミノ酸等)、酸味料(アレルギー表示:大豆、豚肉、ゼラチン)	25 30	酒	1 1.2
はくさい	30 36	里いも(冷)3S	20 26	にんじん	⑤ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等)(アレルギー表示:大豆)	15 18	じゃがいも	36 45
たけのこ缶	15 20	国産プチとうふ【2日①参照】	20 26	たまねぎ		25 30	国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)【7日①参照】	24 30
①国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)	20 24	きざみ揚げ(カット油揚げ)【1日①参照】	7 8.5	マッシュルーム		12 15	冷凍大豆(煮大豆)	22 28
きくらげスライス	1.2 1.5	ごぼう(ささがき)	15 20	グリーンピース 冷凍		5 6	三角こんにやく(小)	20 24
たまねぎ	25 30	だいこん	25 32	オリーブオイル(684g)		0.8 1	ごぼう(乱切り)	16 19
ゆでうずら卵(フレッシュ)	22 26	ねぎ(冷凍)	3 3.6	①トマトケチャップ		18 20	にんじん	22 26
②中華用スープストック	0.2 0.24	にぼしパック	3 3.6	トマトピューレ		5 7	野菜昆布五分角切(2cm角)	0.5 0.6
うすくちしょうゆ	3.8 5	うすくちしょうゆ	5 6	②デミグラスソース		1.8 2	青まめ	10 13
塩	0.2 0.24	酒	1 1.2	③ウスターソース		1.6 1.8	三温糖	1.8 2.3
こしょう	0.02 0.03			赤ワイン		0.3 0.4	うすくちしょうゆ	3.1 3.8
でんぷん	2 2.4	豚ももスライス	40 48	国産おろしにんにく		0.3 0.35	濃口醤油	2 2.6
純正ごま油	0.8 1	にんじん	20 24	塩		0.02 0.03	みりん	0.7 0.8
		キャベツ	15 18	こしょう		0.1 0.13		
③とりささみチャンク	20 24	太もやし	25 30	④洋風スープストック		0.5 0.7	きゅうり	23 27.6
きゅうり	26 31	エリンギ 生 短冊	10 12	サラダ油		10 12	キャベツ	30 36
太もやし	26 31	生姜	1 1.2			20 24	花そうみ(乾わかめ)	1 1.2
酢	2.8 3.4	濃口醤油	2 2.6	⑤ノンオイルまぐろチャンク		25 30	すりごま	1 1.2
三温糖	1.8 2.2	うすくちしょうゆ	2 2.6	キャベツ		10 12	三温糖	1 1.3
濃口醤油	2.8 3.4	酒	1.2 1.5	ミニブロッコリー		7 8.4	酢	3 3.5
純正ごま油	1 1.2	みりん	0.8 0.96	ホールコーン缶			うすくちしょうゆ	2.5 3
すりごま	1.2 1.4	三温糖	0.5 0.6	⑥日向夏ドレッシング				
純ねり胡麻	1 1.2	サラダ油	0.8 1	⑥おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆)(アレルギー表示:小麦、大豆)			小魚佃煮一食用6g 【8日①参照】	6 6
		①小魚佃煮一食用6g →宮村小のみ(他校は10日に提供)	6 6					
③とりささみチャンク		①小魚佃煮一食用6g 水あめ、しらす干し、砂糖、食塩、醸造酢、寒天、酵母エキス(アレルギー表示:ー) ※えび、かに						

※コンタミ・キャリー等由来

3月13日 (月)		3月14日 (火)		3月15日 (水)		3月16日 (木)	
白ごはん 春雨スープ ビビンバ ねったぼ		麦ごはん ビーフカレー グリーンサラダ		白ごはん 根菜汁 ゆでキャベツ チキン南蛮、一食タルタルソース おいわいクレープ (中学校のみ)		黒糖パン クリームシチュー フレンチサラダ	
精白米	①緑豆春雨(カット) 70 90 ②カットベーコン にんじん はくさい たまねぎ 椎茸スライス(干) 中華用スプストック【7日②参照】 チキンスープ【3日④参照】 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	①緑豆春雨(カット) 6 7 ②カットベーコン 10 12 にんじん 20 24 はくさい 25 30 たまねぎ 30 36 椎茸スライス(干) 0.8 1 中華用スプストック【7日②参照】 0.1 0.12 チキンスープ【3日④参照】 10 12 うすくちしょうゆ 3.5 4.5 塩 0.2 0.24 こしょう 0.02 0.03	①スペシャルカレーフレーク 0.5 0.6 小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜(オニオン、ガーリック)、ホークエキス、カラメル色素(アレルギー表示:小麦、豚肉) ※乳成分、卵	①スペシャルカレーフレーク 0.5 0.6 小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜(オニオン、ガーリック)、ホークエキス、カラメル色素(アレルギー表示:小麦、豚肉) ※乳成分、卵	精白米 70 90 れんこん(薄切り) 12 14 豆腐 20 25 椎茸スライス(干) 0.5 0.6 ごぼう(ささがき) 15 18 里いも(冷)3S 20 25 だいこん 25 30 にんじん 15 18 ねぎ(冷凍) 2.5 3 にぼしパック 3 3.6 うすくちしょうゆ 5 6 酒 1 1.2 キャベツ 36 43 鶏肉 もも 皮つき 60 80 塩 0.2 0.24 こしょう 0.03 0.04 小麦粉(薄力) 1.5 1.8 でんぷん 4.5 5.4 大豆白絞油缶 6 7 酢 4.5 5 うすくちしょうゆ 3 3.5 三温糖 1.5 1.8 ①一食タルタルソース(キューピー) 8 8 ②フレンズクレープ(お祝い)【中学校のみ】 0 35	①黒糖パン 50 70 鶏肉 もも 皮つき 28 34 じゃがいも 30 36 にんじん 20 24 たまねぎ 25 30 しめじ 18 22 蒸し白いんげん豆 8 10 パセリ 0.8 1 ②クリームポタージュ 8 10 ③ホワイトベース(レトルト) 17 20.5 牛乳(調理) 20 25 ④デ-リ-高千穂生クリーム48 6 7 チキンスープ【3日④参照】 8 10 塩 0.2 0.24 こしょう 0.02 0.02 サラダ油 0.8 1 ミニカリフラワー 18 22 きゅうり 30 36 ホールコーン缶 15 18 サラダ油 1.5 1.8 酢 2.4 2.9 三温糖 0.45 0.55 塩 0.22 0.26 こしょう 0.01 0.01 ②クリームポタージュ 小麦粉、ホエイパウダー、植物油脂(パーム・菜種・大豆等)、コーンスターチ、脱脂粉乳、ぶどう糖、食塩、砂糖、酵母エキス、たん白加水分解物(大豆)、全粉乳、野菜パウダー(玉ねぎ、かぼちゃ)、豚脂、香辛料、デキストリン、ポークエキス、増粘剤(加工でん粉)、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、着色料(B-カロテン)(アレルギー表示:乳、小麦、大豆、豚肉)	
④とうぼんジャン 塩蔵唐辛子、そら豆加工品、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC)(アレルギー表示:ー)	⑤ねったぼ さつまいも、もち粉、砂糖、大豆、デキストリン、食塩、水、加工でん粉、乳化剤(アレルギー表示:大豆)	③錦糸玉子(フュージョン) 30 36 鶏卵、砂糖、食塩、マルチオール、かつおだし、昆布だし、加工デンプン、食品素材(水あめ、魚介エキス:カタクチイワシ)、食用油脂(大豆・菜種)、酢酸Na、調味料(アミノ酸)、リゾチーム、水(アレルギー表示:卵、大豆)	③とろける給食用カレーフレーク 小麦粉、加工油脂(パーム)、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物(大豆)、酵母エキス、カラメル色素(アレルギー表示:小麦、大豆)	③とろける給食用カレーフレーク 小麦粉、植物油脂(パーム、なたね)、砂糖、でん粉(とうもろこし)、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー、カラメル色素(アレルギー表示:小麦)	④デ-リ-高千穂生クリーム48 生乳(アレルギー表示:乳)	③ホワイトベース(レトルト) 生クリーム、小麦粉、でん粉(とうもろこし)、全粉乳、ホワイトルウ(小麦粉、なたね油)、チキンエキス、牛乳、ナチュラルチーズ、バター、食塩、砂糖、香辛料(ローレル)、水(アレルギー表示:乳、小麦、鶏肉) ※えび、かに、卵、落花生	①黒糖パン 0.2 0.24 小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、黒糖(アレルギー表示:小麦、乳)

※コンタミ・キャリー等由来

3月17日(金)		3月20日(月)		3月22日(水)		3月23日(木)	
白ごはん 三平汁 豚肉のチャンチャン焼き		いりこ菜めし 筑前煮 ハムとチーズのサラダ		白ごはん 野菜スープ デミグラスソースハンバーグ おいわいクレープ(小学校のみ)		米粉パン マカロニスープ ほうれん草とコーンのサラダ タンドリーチキン	
精白米	70 90	精白米	70 90	精白米	70 90	①米粉パン	50 70
鮭角切(日本水産)	27 35	①いりこ菜めし ②平天(さつまあげ)	1.7 2.1	カットベーコン【13日②参照】	8 10	カットベーコン【13日②参照】	10 12
酒	1 1.3	鶏肉 もも 皮つき	17 20	にんじん	20 25	じゃがいも	30 35
にんじん	17 22	鶏肉 はねみ 皮なし	11 14	たまねぎ	30 36	たまねぎ	30 36
じゃがいも	20 26	里いも(冷)2S	33 40	はくさい	30 36	にんじん	15 18
だいこん	20 26	にんじん	20 25	じゃがいも	25 30	ミニブロッコリー	15 18
えのきたけ	5 6.5	ごぼう(乱切り)	20 24	蒸し白いんげん豆	10 12	シエルマカロニ	8 10
国産プチとうふ【2日①参照】	20 26	れんこん(乱切り)	13 16	パセリ	0.8 1	チキンスープ【3日④参照】	8 10
白ねぎ	2.5 3.2	三角こんにやく(小)	20 24	チキンスープ【3日④参照】	8 10	洋風スープストック【9日④参照】	0.2 0.24
椎茸スライス(干)	0.5 0.65	②平天(さつまあげ)	20 24	洋風スープストック【9日④参照】	0.2 0.24	うすくちしょうゆ	3 4
にぼしパック	3 3.6	いんげん(ホール)	6 7	うすくちしょうゆ	3.5 4	塩	0.2 0.24
うすくちしょうゆ	5 6.2	たけのこ缶	13 16	塩	0.2 0.24	こしょう	0.02 0.03
塩	0.1 0.12	濃口醤油	2.5 3	こしょう	0.02 0.03	ほうれんそう(生)	30 36
豚ももスライス	45 58	うすくちしょうゆ	2.5 3	①うす味ハンバーグ(国産鶏豚使用)(ポイル)	60 80	ホールコーン缶	7 8.4
サラダ油	1 1.3	三温糖	1.5 1.8	サラダ油	0.5 0.6	②笑顔でランチドレッシングイタリアン	3.8 4.5
たまねぎ	20 26	みりん	1 1.2	たまねぎ	15 18	鶏肉 もも 皮つき	60 70
キャベツ	25 32	サラダ油	0.7 0.8	エリンギ 生 短冊	10 12	塩	0.4 0.48
太もやし	18 23.5	キャベツ	38 49	カラーピーマンミックスIQF	6 8	こしょう	0.03 0.03
カラーピーマンミックスIQF	6 7.8	花そうみ(乾わかめ)	1 1.2	トマトケチャップ【9日①参照】	2 2.4	③高千穂牧場プレーンヨーグルト	6 7
三温糖	1.3 1.7	③ローズハムスライス(短冊)	12 14	ウスターソース【9日③参照】	0.6 0.8	①米粉パン	1 1.2
濃口醤油	1.2 1.56	④クッキングチーズ	7 9	デミグラスソース【9日②参照】	2.8 3.4	米粉ミックス(米粉・小麦グルテン)、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、食塩、イースト(アレルギー表示:小麦、乳)	0.3 0.36
すりみそ	4.3 5.5	サラダ油	0.5 0.65	三温糖	0.5 0.6	サラダ油	0.4 0.5
みりん	1.7 2.2	三温糖	1 1.3	赤ワイン	0.5 0.6	②笑顔でランチドレッシングイタリアン	
いりごま	1 1.3	うすくちしょうゆ	3 3.9	塩	0.07 0.08	③高千穂牧場プレーンヨーグルト	
		酢	2 2.6	フレンズクレープ(お祝い)【小学校のみ】	35 0	生乳、乳酸菌カルチャー(アレルギー表示:乳)	
		③ローズハムスライス 豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ホークエキス、トハラロス、カゼインNa、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(エリルビン酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、香辛料抽出物(アレルギー表示:乳、卵、大豆、豚肉)※小麦		④クッキングチーズ ナチュラルチーズ、乳化剤、セルロース、水(アレルギー表示:乳)		①FMうす味ハンバーグ(国産鶏豚使用)(ポイル) 鶏肉、豚肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白(大豆)、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白(大豆)、砂糖、ぶどう糖、トマトペースト、食塩、酵母エキス、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、加工デンプン、セルロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、水(アレルギー表示:鶏肉、豚肉、大豆)	

※コンタミ・キャリー等由来