



日・曜	献立名		食 材 料				★アレルギー表示		栄 養 価	
	主食	おかず	血や肉・骨になるもの(赤)	力や熱になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料・その他	義務7品目	推奨21品目	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	ごはん	鶏肉のカシューナッツ炒め 中華コンスープ	とりこ わかめ ベーコン とうふ たまご	でんぶん あぶら さとう カシューナッツ	ピーマン にんじん	しお こしょう みりん こいくちしょうゆ	小麦	鶏肉・大豆 カシューナッツ	小 743	28.9
水	ごはん								中 900	33.7
2	ごはん	豚肉のしょうが焼き きゅうりのゆかり和え 魚そうめん汁	ぶたにく イトヨリ でんぶん さとう しお (コンタミネーション) えび かに	さとう でんぶん さとう	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん あかしそ	さけ こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	小麦 小麦 (えび・かに)	豚肉・大豆 大豆	小 639 中 765	28.2 32.4
3	節分の行事食 こむぎ 乳 ショートニング さとう しお イースト 黒糖	白菜のクリーム煮 かみかみサラダ 節分豆 黒糖パン	とりこ ぎゅうにゅう なまクリーム まぐろフレーク まぐろ しお	じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう きゅうり とうもろこし	チキンスープ しお ホワイトルウ クリームポタージュ こしょう うすくちしょうゆ す	乳・小麦 小麦	鶏肉・大豆 豚肉・(牛肉) 大豆・ごま	小 709 中 852	28.7 33.7
金				せつぶんめ ことうパン	だいず もちこめ こむぎ あおさ (コンタミネーション) 乳 卵 えび 落花生 アーモンド いか オレンジ 牛肉 ごま さけ さば 鶏肉 パナナ 豚肉 もも りんご ゼラチン 魚介類		小麦・(卵・えび) (乳・落花生)	大豆・(いか・オレンジ・牛肉・ごま・さば・鶏肉・バナナ) (アーモンド・さけ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン・魚介類)		
6	ベジ活の日 ごはん	厚揚げの中巻煮 ごま酢あえ	ぶたにく あつあげ わかめ	さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ はくさい チンゲンサイ	チキンスープ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ちゅうかスープストック	小麦	豚肉・大豆 鶏肉・ゼラチン	小 610 中 738	24.6 28.8
7	こむぎ 牛乳 ショートニング 乳 さとう しお イースト	宮崎牛のビーフシチュー フレンチサラダ ミルクパン	ぎゅうにく なまクリーム ロースハム ぶたにく たまご だいず にゅう		たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり	チキンスープ ケチャップ ソース デミグラスソース ハヤシルウ あかワイン しお こしょう す	乳・小麦 卵・乳	牛肉・鶏肉 大豆 豚肉・大豆	小 696 中 848	32.0 38.3
8	志和池中の リクエスト ごはん	からあげ、添え野菜 豚汁 チョコタルト	とりこ ぶたにく とうふ しろみそ わかめ	でんぶん こめあぶら じゃがいも チョコタルト こむぎ マーガリン チョコレート たまご にゅう ココア だいず アーモンド	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	うすくちしょうゆ さけ あおじそドレッシング	小麦 卵・小麦・乳	鶏肉・大豆 豚肉・大豆 大豆・アーモンド	小 805 小 924	27.0 31.0
9	北みなべ ごはん	ほうれん草のアーモンドあえ	とりこ あつあげ ロースハム ぶたにく たまご だいず にゅう	さといも さつまいも アーモンド さとう	にんじん しいたけ だいこん はくさい ねぶかねぎ ほうれんそう にんじん	ほくとみそ うすくちしょうゆ	小麦 卵・乳・小麦	鶏肉・大豆・ごま 豚肉・大豆 アーモンド	小 626 中 761	22.1 25.9
10	こむぎ 乳 ショートニング 乳 さとう しお イースト	てりやきチキンパティ キャベツ、1食マヨネーズ マロニースープ ハンバーガーパン	てりやきチキンパティ ぶたにく たまご だいず にゅう	とりにく たまねぎ こむぎ だいず りんご (コンタミネーション) たまご マロニーズ マロニー ハンバーガーパン		キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	小麦・(乳・卵) 卵・小麦・乳	鶏肉・大豆 りんご 大豆 豚肉・大豆・鶏肉 ごま・ゼラチン	小 643 中 776	25.6 30.6
13	ごはん	豚肉のしょうが炒め かぼちゃ団子汁	ぶたにく あつあげ とりにく とうふ かぼちゃ こむぎ じゃがいも (コンタミネーション) えび かに たまご にゅう	さとう でんぶん かぼちゃだんご	たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ ごぼう だいこん ねぎ	さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん あわせだし うすくちしょうゆ	小麦 小麦・(卵・乳)	豚肉・大豆 鶏肉・大豆	小 629 中 763	22.5 26.6
14	こむぎ 乳 ショートニング 乳 さとう イースト	魚の変わり揚げ きのこスープ チョコ大福もち 米粉パン	さけ とうふ でんぶん (コンタミネーション) こむぎ たまご にゅう かに ぶたにく たまご だいず にゅう	とりにく たまねぎ だいず こむぎ (コンタミネーション) さとう こめ チョコだいふくもち さとう だいず (コンタミネーション) こむぎ オレンジ りんご ゼラチン ごま アーモンド	ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ しめじ エリンギ ほうれんそう こめパン	ソース うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	小麦 (卵・乳・かに) 卵・小麦・乳 (乳・卵・小麦)	ごま・大豆 豚肉・大豆・鶏肉 大豆・(オレンジ・りんご・ごま) (ゼラチン・アーモンド)	小 707 中 844	26.3 30.0
15	ごはん	焼き肉炒め つみれ汁	ぎゅうにく しろみそ つみれ とうふ	さとう はちみつ でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ にんじん こまつな ねぎ	さけ みりん こいくちしょうゆ トウバンジャン かつおだし うすくちしょうゆ さけ しお	小麦 小麦	牛肉・大豆 大豆	小 682 中 821	24.5 28.0
16	ひむか 地産地消の日 ごはん	よせなべ ほうれん草のひじき和え 小魚のつくだに	とりにく にくだんご やきとうふ いとかまぼこ こざかなのつくだに	とりにく たまねぎ だいず こむぎ (コンタミネーション) さとう マロニー さとう こめ みずあめ しらすぼし しお (コンタミネーション) えび かに	しいたけ にんじん はくさい ねぶかねぎ ほうれんそう にんじん	かつおだし うすくちしょうゆ さけ みりん しお うすくちしょうゆ ひじきつくだに	小麦・(卵・乳) 小麦 (えび・かに)	大豆・鶏肉 大豆	小 608 中 735	25.8 29.5
17	こむぎ 乳 ショートニング 乳 さとう しお イースト 黒糖	ミートボールの甘酢煮 白花生のポタージュ 黒糖パン	ミートボール とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう しらはまめ	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん はくさい パセリ	こいくちしょうゆ す チキンスープ しお こしょう クリームポタージュ	小麦・(乳・卵) 乳・小麦	豚肉・鶏肉・大豆 鶏肉・大豆・豚肉	小 668 中 817	26.7 31.9
20	ごはん	観音池ボークカレー チーズサラダ	ぶたにく チーズ	じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	チキンスープ バーモントカレールー コルスロードレッシング	小麦・乳 乳・卵	豚肉・鶏肉 バナナ・りんご 大豆	小 643 中 774	20.4 23.7
21	こむぎ 乳 ショートニング 乳 さとう しお イースト	県産ブリのケチャップ炒め ウインナーと野菜のスープ はちみつ＆マーガリン コッペパン	ブリ ウインナー はちみつ コッペパン	でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも コッペパン はちみつ＆マーガリン	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たまねぎ にんじん はくさい パセリ	うすくちしょうゆ す さけ こいくちしょうゆ ケチャップ チキンスープ コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ	小麦・(卵・乳) (えび・かに) 小麦 小麦・乳	大豆・(いか) 豚肉・鶏肉・大豆 大豆	小 620 中 744	20.6 24.6
22	ごはん	筑前煮 白菜の昆布あえ ドーナツ	とりにく あつあげ こんぶ	さといも こむぎ さとう あぶら ショートニング たまご だいず にゅう (コンタミネーション) こめ オレンジ(くるみ) りんご バナナ アーモンド	こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ れんこん いんげん はくさい きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ	小麦 小麦 小麦・卵・乳	鶏肉・大豆 大豆 大豆・(オレンジ・くるみ) (りんご・バナナ・アーモンド)	小 757 中 890	22.5 25.9
24	こむぎ 乳 ショートニング 乳 さとう しお イースト マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	焼きうどん ブロッコリーサラダ マヨネーズパン	ぶたにく ちくわ ロースハム ぶたにく たまご だいず にゅう	うどん ごむぎ しお (コンタミネーション) たまご マヨネーズパン	ごぼう しいたけ にんじん はくさい ねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ わふうドレッシング	小麦・(卵) 卵・乳・小麦	豚肉・大豆 豚肉・大豆 りんご 大豆・りんご	小 637 中 791	23.6 28.2
27	ごはん	牛肉のちゃんちゃん焼き けんちん汁	ぎゅうにく しろみそ とりにく とうふ	さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぶかねぎ こんにゃく しいたけ だいこん にんじん ねぎ	こいくちしょうゆ みりん かつおだし うすくちしょうゆ さけ しお	小麦 小麦	牛肉・大豆・ごま 鶏肉・大豆	小 672 中 788	23.2 26.3
28	こむぎ 乳 ショートニング 乳 さとう しお イースト チーズ	白菜と肉団子のスープ ミモザサラダ いちごムース チーズパン	にくだんご スクランブルエッグ たまご さとう あぶら す しお	ごまあぶら いちごムース にゅう いちご だいず みずあめ ゼラチン (コンタミネーション) こむぎ たまご	たまねぎ にんじん はくさい にんじん きゅうり キャベツ	うすくちしょうゆ しお こしょう チキンスープ ちゅうかスープストック たまねぎドレッシング	小麦・(卵・乳) 卵・小麦 乳・(小麦・卵)	鶏肉・大豆・ごま 豚肉・ゼラチン 大豆・豚肉	小 657 中 789	25.2 29.9

◎ ぎゅうにゅうは、毎日つきます。 ◎ 豚肉は観音池ボーク、きゅうりはJA都城のものを使用しています。(地産地消)

◎ 1日にとりたいた野菜の量は350gですが、宮崎県は野菜を食べる量が不足しています。1日の3分の1以上の量の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。

◎ 毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、この日に使用する宮崎県産の食材を紹介します。16日に使用する宮崎県産の食材は、「牛乳、鶏肉、しいたけ、ほうれん草」です。

※ コンタミネーションとは、食品を製造する際に原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずに最終加工品に混入してしまうことをいいます。