

10月 学校給食献立表 日向市学校給食センター

A	こんだてめい	力や熱になるもの (黄)	血、骨、肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	小 エネルギー たんぱく質 脂質	中 エネルギー たんぱく質 脂質	
1 水	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに すみそあえ	むぎごはん	あぶら さといも さとう	牛乳 とりにく あつあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ アスパラガス きゅうり	624 24.9 17.1	730 28.6 18.9
2 木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ひむかボリタン ドレッシングサラダ	げんりょう コッペパン	あぶら スパゲティ ドレッシング	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ にんじん しいたけ せんきりだいこん なす ピーマン キャベツ プロッコリー	554 25.2 17.7	685 30.3 20.5
3 金	むぎごはん ぎゅうにゅう くりいりにもの おつきみだんこじる つきみデザート	むぎごはん	あぶら さといも さとう くり でんぶん こむぎこ デザート	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく あおまめ ごぼう しいたけ かぼちゃ あおねぎ	659 23.0 13.5	763 26.4 14.5
6 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ホキフライ キムチじる	むぎごはん	パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ドレッシング	牛乳 ホキ みそ たこ たら	あおさ アスパラガス たまねぎ にんじん もやし えのき はくさいキムチ にら	600 22.8 16.2	705 26.4 18.0
7 火	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ マロニーサラダ	ミルクパン	あぶら じゃがいも マロニー さとう オリーブオイル	牛乳 ワインナー とりにく チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ プロッコリー きゅうり	598 23.5 22.1	735 28.2 25.8
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう がんもどきのちゅうかに パンパンジー	むぎごはん	ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 がんも ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい たいこん しろねぎ きゅうり もやし	596 22.0 20.2	738 25.8 22.8
9 木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう みそラーメン チンゲンサイのナムル	げんりょう コッペパン	あぶら ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ ちくわ かにかまほこ	しょうが にんじん もやし きくらげ あおねぎ たいこん チンゲンサイ	554 22.8 21.3	671 27.0 24.8
10 金	ガパオライス ぎゅうにゅう もずくスープ	むぎごはん	ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく もずく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あか・き・みどりピーマン バジル ごぼう	582 22.1 16.6	681 25.3 18.4
14 火	こくとうパン ぎゅうにゅう さつまいものクリームに プロッコリーサラダ	こくとうパン	あぶら さつまいも ごめこ さとう	牛乳 とりにく とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース プロッコリー コーン カリフラワー	610 25.2 17.6	747 30.0 20.2
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう にんじんしりしり ぶたじる	むぎごはん	あぶら さといも	牛乳 ツナ たまご ぶたにく あつあげ みそ	もやし にんじん ごぼう たいこん はくさい あおねぎ	592 26.8 15.3	692 30.9 16.8
16 木	チーズパン ぎゅうにゅう ポークピーンズ コールスローサラダ	チーズパン	あぶら さとう じゃがいも	牛乳 だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト プロッコリー キャベツ コーン	656 30.5 22.5	804 36.6 26.3
17 金	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	むぎごはん	さとう こまあぶら こま	牛乳 ぎゅうにく だいす たまご ベーコン とうふ わかめ	もやし にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ あおねぎ	629 24.1 21.4	737 27.7 24.1
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのもじやき そえやさい はるさめスープ	むぎごはん	マヨネーズ ドレッシング あぶら はるさめ	牛乳 さけ とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう こまつな	633 28.5 18.8	745 33.5 21.1
21 火	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう きのクリームスパゲティ アーモンドサラダ	げんりょう コッペパン	スパゲティ さとう ごめこ アーモンド オリーブオイル	牛乳 ベーコン とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えのき アスパラガス キャベツ プロッコリー コーン	649 27.4 23.5	746 31.3 26.5
22 水	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ デザート	むぎごはん	だいすバター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう デザート	牛乳 ぶたにく ツナ わかめ くきわかめ かえでのり かんてん	しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース きゅうり カリフラワー	675 23.7 19.6	778 26.9 21.2
23 木	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのサルサソースかけ ふわふわスープ	ミルクパン	でんぶん あぶら パンこ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ たまご	たまねぎ トマト ピーマン レモン にんじん アスパラガス キャベツ	676 34.9 29.4	829 41.9 34.6
24 金	むぎごはん ぎゅうにゅう おでんに プロッコリーのおかかマヨあえ	むぎごはん	さとう さといも マヨネーズ ごま	牛乳 とりにく こんぶ ちくわ あつあげ やきぶた かつおぶし	だいこん こんにゃく にんじん プロッコリー きゅうり コーン	692 25.8 26.1	812 29.7 29.8
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう つみれとやさいのみそいため かんてんいりスープ	むぎごはん	あぶら さとう でんぶん	牛乳 とびうお みそ とりにく とうふ かんてん	はくさい たまねぎ えのき コーン しょうが にんじん チンゲンサイ	572 24.3 13.2	668 27.9 14.3
28 火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう ミートボールのトマトに フルーツジュレあえ	マヨネーズパン	あぶら じゃがいも ゼリー	牛乳 ミートボール	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ アスパラガス もち みかん バイン	629 21.7 21.4	775 26.0 25.5
29 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくめ つみれじる ぶりかけ	むぎごはん	あぶら さとう さといも	牛乳 だいす とりにく こんぶ あつあげ つみれ とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん はくさい あおねぎ	655 26.7 16.7	767 30.7 18.5
30 木	ドッグパン ぎゅうにゅう たまごサラダ やさいスープ	ドッグパン	マヨネーズ あぶら マカロニ じゃがいも	牛乳 たまご ハム ワインナー だいす	きゅうり たまねぎ にんじん セロリ キャベツ アスパラガス	582 23.2 24.8	709 27.6 28.8
31 金	むぎごはん ぎゅうにゅう いもに うめこんぶあえ	むぎごはん	さとう さといも ごま	牛乳 ぎゅうにく こんぶ かつおぶし	しょうが こんにゃく しめじ たいこん にんじん しきねぎ きゅうり ほうれんそう うめぼし	601 20.2 22.4	744 23.7 25.5

◎ 献立・及び使用食材は天候などにより変更になることがあります。



先月使用した宮崎県産食材…きゅうり・もやし・しょうが・にら・にんじん・えのき・しめじ・じゃがいも
先月使用した日向市産食材…せんきりだいこん

