













































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、肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	むぎごはん めいとうにゅう あつあげのそぼろに すみそあえ	 あぶら さといも さとう	 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 あおめめ 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 ひむかなボリタン ドレッシングサラダ	 あぶら スパゲティ ドレッシング	 とりにく ハム	たまねぎ にんじん しいたけ せんざりだいこん なす ビーマン キャベツ ブロッコリー	554 25.2 17.7	685 30.3 20.5
3 金	むぎごはん めいとうにゅう くりりにも おつきみだんごじる つきみデザート	 あぶら さといも さとう くり でんぶん こむぎこ デザート	 ふたにく とりにく	にんじん たけのここんにゃく あおめめ 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 めいとうにゅう ホキフライ そえやさい キムチじる	 パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ドレッシング	 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	 あぶら じゃがいも マロニー さとう オリーブオイル	 ウィンナー とりにく チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり	598 23.5 22.1	735 28.2 25.8
8 水	むぎごはん めいとうにゅう がんもどきのちゅうかに パンパンジー	 ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング	 がんも ふたにく 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 だいこん 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	 あぶら ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	 ふたにく みそ ちくわ かにかまぼこ	しょうが にんじん もやし きくらげ キャベツ あおねぎ だいこん チンゲンサイ	554 22.8 21.3	671 27.0 24.8
10 金	ガバオライス ぎゅうにゅう もずくスープ	 ごまあぶら さとう	 ふたにく 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・みどりビーマン 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 ブロッコリーサラダ	 あぶら さつまいも こめこ さとう	 とりにく とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー 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 めいとうにゅう にんじんしりしり ぶたじる	 あぶら さといも	 ツナ たまご ふたにく あつあげ みそ	もやし にんじん ごぼう だいこん 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 ポークビーンズ コールスローサラダ	 あぶら さとう じゃがいも	 だいず ふたにく	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー 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	 さとう ごまあぶら ごま	 ぎゅうにく だいず 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 めいとうにゅう さかなのみじりやき そえやさい はるさめスープ	 マヨネーズ ドレッシング あぶら はるさめ	 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 きのこクリームスパゲティ アーモンドサラダ	 スパゲティ さとう こめこ アーモンド オリーブオイル	 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 ブロッコリー 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	 だいずバター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう デザート	 ふたにく ツナ わかめ くらわがめ かえでのり かんてん	しょうが たまねぎ にんじん りんご グリーンピース 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	 でんぶん あぶら パンこ	 とりにく ベーコン チーズ たまご	たまねぎ トマト ビーマン 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 めいとうにゅう おでんに ブロッコリーのおかまアゲ	 さとう さといも マヨネーズ ごま	 とりにく こんぶ ちくわ あつあげ やきふた かつおぶし	だいこんこんにゃく にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	692 25.8 26.1	812 29.7 29.8
27 月	むぎごはん めいとうにゅう つみれとやさいのみそいため かんてんスープ	 あぶら さとう でんぶん	 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	 あぶら じゃがいも ゼリー	 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 もも みかん パイン	629 21.7 21.4	775 26.0 25.5
29 水	むぎごはん めいとうにゅう こもくめ つみれじる ふりかけ	 あぶら さとう さといも	 だいず 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	 マヨネーズ あぶら マカロニ じゃがいも	 たまご ハム ウィンナー だいず	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 めいとうにゅう いもに うめこんぶあえ	 さとう さといも ごま	 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 だいこん にんじん しろねぎ 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・・・せんざりだいこん

