

7・8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 火	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう なつやさいのペペロンチーノ プロッコリーサラダ		あぶら スパゲティ	 ベーコン とりにく	たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ トマト あか・き・みどりピーマン コーン プロッコリー きゅうり	609 25.0 24.2	751 30.1 28.3
2 水	スタミナなっとうどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ		ごまあぶら さとう	 とりにく だいす なっとう とうふ つくね	しょうが たまねぎ にんじん もやし しいたけ はくさいキムチ にら たけのこ チンゲンサイ	602 24.6 17.1	704 28.3 19.0
3 木	コッペパン ぎゅうにゅう ベーコンとレタスのチャウダー てこつサラダ		さつまいも こめこ さとう ごま ごまあぶら	 ベーコン あさり とうにゅう ひじき チーズ	たまねぎ にんじん コーン レタス プロッコリー ほうれんそう せんぎりだいこん	614 24.9 24.1	748 29.7 28.0
4 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばたつあけ そえやさい わかめスープ		あぶら でんぶん こめこ ドレッシング ごま	 さば とりにく わかめ	きゅうり はくさい えのき だいこん ごぼう	644 24.8 24.0	758 28.8 27.6
7 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンブルー たなばたじる たなばたゼリー		ごまあぶら さといも ゼリー	 ぶたにく とうふ たまご うおそうめん なると	しょうが もやし にんじん ゴーヤ たまねぎ オクラ	624 24.9 15.9	723 28.7 17.5
8 火	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース そえやさい やさいスープ		さとう あぶら	 とりにく ベーコン	りんご レモン ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ トマト かぼちゃ ほうれんそう	643 29.7 27.6	790 35.7 32.4
9 水	ふたにらどん ぎゅうにゅう ちくわのすのもの		ごまあぶら さとう でんぶん ごま	 ぶたにく ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ せんぎりだいこん こんにゃく にら もやし きゅうり	629 23.0 17.7	737 26.4 19.7
10 木	こくとうパン ぎゅうにゅう にくだんごのチーズに コンソメスープ		あぶら じゃがいも	 ベーコン ミートボール チーズ とりにく	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン カリフラワー キャベツ	616 28.1 22.5	755 33.5 26.1
11 金	なつやさいカレー ぎゅうにゅう さわやかポンチ		だいすバター こむぎこ あぶら ゼリー サイダー	 とりにく	たまねぎ しょうが にんじん かぼちゃ なす りんご ビーマン もも パイン みかん	669 18.9 17.5	784 21.4 19.4
14 月	むぎごはん ぎゅうにゅう とうがんとぶたにくのうまい なめこじる ぶりかけ		あぶら さとう でんぶん	 ぶたにく あつあげ みそ	しょうが たけのこ こにゃく とうがん たまねぎ にんじん だいこん なめこ	621 22.5 20.8	726 25.7 23.4
15 火	げんりょうマヨネーズパン ぎゅうにゅう ジャージャーうどん かいそうのちゅううかあえ		ごまあぶら こま さとう でんぶん うどん	 とりにく だいす やきぶた かいそう	しょうが たけのこ にんじん だいこん しめたけ あおねぎ きゅうり	661 29.5 25.9	812 35.2 30.9
16 水	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん せんキャベツ みそしる タルタルソース		でんぶん こむぎこ さとう あぶら タルタルソース	 とりにく たまご みそ	りんご キャベツ たまねぎ えのき ごぼう なす あおねぎ	691 26.5 23.4	808 30.5 26.3
17 木	チーズパン ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ グリーンレッシングサラダ		こむぎこ あぶら だいすバター じゃがいも ドレッシング	 ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ ブロッコリー きゅうり アスパラガス	656 28.1 26.4	806 33.7 31.2
8 /27 水	むぎごはん ぎゅうにゅう なすのにくみそいため すいぎょうざスープ		あぶら さとう でんぶん	 ぶたにく みそ あつあげ ぎょうざ	しょうが たまねぎ しいたけ だけのこ なす もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ	617 22.7 17.6	722 26.0 19.6
8 /28 木	ドッグパン ぎゅうにゅう ワインナーのセルフサンド せんキャベツ ピーンズスープ		さとう じゃがいも マロニー	 ワインナー とりにく ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	610 24.9 24.2	755 30.1 29.2
8 /29 金	けいはん ぎゅうにゅう せんぎりだいこんのサラダ デザート		あぶら さとう マヨネーズ ゼリー	 とりにく たまご ハム	しいたけ あおねぎ きゅうり にんじん やまかわづけ せんぎりだいこん	652 23.3 19.0	756 26.8 21.3

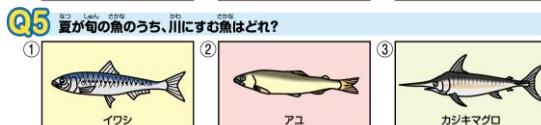
夏の食べもの 3 抽 クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?

① 土の上
② 土の中
③ 水の中

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする?

① 体を温める
② 体を温める
③ 肌をきれいに保つ



こたえ

- Q1:①
Q2:③
Q3:②
(①:なす、
③:きゅうり)
Q4:①
Q5:②
(①③は
海に住む)



◎ 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。

地産地消

先月使用した日向市産食材…せんぎりだいこん・ほしにんじん・へべすかじゅう

先月使用した宮崎県産食材…きゅうり・にんじん・にら・キャベツ・トマト・だいこん・ピーマン

