

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	中
		エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質		
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう ようふうにくじゃが ひじきとほうれんそうのてつぶんサラダ		あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ		ぶたにく ひじき ツナ かつおぶし	たまねぎ トマト あおまめ ほうれんそう にんじん コーン	703 26.3 19.8	823 30.3 22.2	
3火	ミルクパン ぎゅうにゅう とんこつラーメン ブロッコリーのうめナムル		ごまあぶら あぶら ちゅうかめん さとう ごま		やきぶた ぶたにく ちくわ	もやし コーン きくらげ キャベツ あおねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり うめ	649 28.5 21.2	795 34.3 24.8	
4水	たかなそぼろどん ぎゅうにゅう だんごじる		あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ		とりにく たまご ぶたにく うすあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん たかな ごぼう しいたけ だいこん こまつな	692 28.4 17.7	810 32.9 19.6	
5木	こくとうパン ぎゅうにゅう かぶとはくさいのクリームに フルーツポンチ		あぶら マカロニ コーンスターチ ゼリー		とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい かぶ ブロッコリー みかん もも パイン りんご	664 24.1 20.4	810 28.8 23.5	
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのチリソース はるさめスープ		でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら はるさめ		タラ とりにく とうふ	たまねぎ たけのこ ビーマン もやし にんじん ちんげんさい	680 24.7 18	796 28.4 20.1	
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどつふとやさいのたまごとし ごほうサラダ		さとう マヨネーズ		とりにく たまご こうやどつふ ツナ	たまねぎ しいたけ れんこん かぼちゃ あおまめ ごほう キャベツ にんじん	719 28.6 23.3	855 34.2 27.2	
10火	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくとアスパラのへべすバター ミネストローネ ジャム		でんぶん あぶら だいたす バター さとう じゃがいも ジャム		とりにく つくね	たまねぎ にんじん アスパラガス へべすかじゅう だいこん トマト しめじ パセリ	671 30.4 22.4	807 36.3 26	
11水	もずくどん ぎゅうにゅう すいぎょうざスープ		あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら		とりにく もずく あつあげ だいたす ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん コーン オクラ たけのこ きくらげ キャベツ はくさい	675 23.4 19.1	790 26.9 21.3	
12木	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう たらこスパゲティ わかめサラダ		あぶら バター スパゲティ ドレッシング		ウィンナー いか たらこ なまクリーム のり かんてん わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス コーン ブロッコリー ほうれんそう	638 27.4 24.2	786 33.5 28.2	
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう メンマのカレーきんぴら ごまとうにゅうじる		ごまあぶら さとう ごま		ぶたにく さつまあげ あおのり とりにく とうふ みそ とうにゅう	れんこん メンマ にんじん あおまめ こんにゃく はくさい あおねぎ	649 26.4 18.7	758 30.4 20.9	
16月	むぎごはん ぎゅうにゅう たこやきカツ そえやさい いらたまじる		でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さつまいも		タラ たこ あおのり わかめ とりにく たまご	キャベツ べにしょうが きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ニラ えのき	688 25.6 19.8	832 31.7 22.5	
17火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう うどんすき ブロッコリーとはくさいのごまあえ		うどん さとう ごま		ぎゅうにく ツナ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ごほう あおねぎ はくさい ブロッコリー ほしにんじん	628 27.1 18.9	829 33.9 24.2	
18水	ふゆのドライカレー ぎゅうにゅう Катテージチーズサラダ		こむぎこ マヨネーズ		ぶたにく とりにく だいたす ハム Катテージチーズ	しょうが たまねぎ にんじん トマト だいこん れんこん あおまめ コーン きゅうり ほうれんそう	666 25.9 19.4	778 29.9 21.7	
19木	げんりょうチーズパン ぎゅうにゅう ぶたにくとブロッコリーのてりやき ハッピースープ セレクトクリスマスケーキ		オリゴとう でんぶん あぶら パスタ クリスマスケーキ		ぶたにく ベーコン	しょうが レモン カリフラワー ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん キャベツ	677 28 28.1	836 33.8 33.4	
20金	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃとつみれのにも ゆずのかあえ		あぶら さとう		とりにく つみれ わかめ ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ かぼちゃ きゅうり だいこん ゆずかじゅう	670 25.1 16.2	784 28.8 17.9	
23月	むぎごはん ぎゅうにゅう チャプチェ はくさいのとりみスープ		ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ さといも		ぶたにく とりにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん コーン たけのこ ニラ はくさい きくらげ ちんげんさい	622 22.6 14.8	726 25.9 16.2	

◎ 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

きりぼしだいこん・ほしにんじん

先月使用した宮崎県産食材

きゅうり・キャベツ・にんじん・だいこん・しめじ・えのき・ニラ・しょうが・あおねぎ・もやし

ふゆやさい さんじょう
冬野菜 レンジャー 参上

