



## 6月 学校給食献立表



## 日向市学校給食センター

A		小	中	アレルギー食品（27品目） 主食・牛乳を除く	小		中	
					エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
1	こんだてめい	水	かや熱になるもの (黄)	血・骨・肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	677 23.1 17.5	792 26.5 19.5	豚肉 大豆 ごま
2	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものキムチに わかめのこますあえ	木	あぶら じゃがいも さとう ごま	ふたにく あつあげ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさいキムチ あおなめ キャベツ もやし	715 33.4 27.3	871 39.9 31.8	鶏肉 大豆 豚肉 小麦
3	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのてりマヨやき そえやさい まめまめポトフ	金	マヨネーズ ドレッシング あぶら マカロニ	とりにく ふたにく いんげんまめ だいず	★きゅうり たまねぎ にんじん だいこん スズキーニ	609 20.5 14.9	710 23.3 16.3	豚肉 大豆
6	むぎごはん ぎゅうにゅう こぼろのケチャップいため ごもくスープ	月	あぶら さとう でんぶん	ふたにく とうふ	たまねぎ ごぼう カラビーマン アスパラガス だけのこ にんじん しめじ かぼちゃ こまつな	700 24.1 19	819 27.6 21.3	豚肉 大豆 卵 ごま
7	ふたたまどん ぎゅうにゅう ビーフンのちゅうかあえ	火	あぶら さとう ビーフン ごま こまあぶら	ふたにく ちくわ うすあげ みそ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ★せんざりだいこん ★あおなめ ★きゅうり	658 27.9 26.5	809 33.7 31.7	小麦 鶏肉
8	マヨネーズパン ぎゅうにゅう さかなのエスカベージュ トマトスープ	水	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	あじ とりにく	スズキーニ たまねぎ にんじん ★トマト キャベツ パセリ	632 23.7 15.5	738 27.2 17	鶏肉 大豆 ごま
9	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいのみそに くきわかめのすのもの	木	あぶら さとう さといも ごま	とりにく みそ あつあげ くきわかめ ツナ	★しょうが こんにゃく ごぼう だいこん にんじん こまつな もやし	603 22.7 23.7	742 27.3 27.7	豚肉 大豆 小麦
10	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう やきうどん パジルマヨネーズサラダ	金	あぶら うどん マヨネーズ	ふたにく ちくわ かつおぶし	★しょうが たまねぎ にんじん もやし ★ビーマン キャベツ ★きゅうり ブロッコリー コーン	607 21.7 15.1	707 24.8 16.6	鶏肉 大豆 卵 ごま
13	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどろのカレーに かきたまスープ	月	あぶら じゃがいも さとう でんぶん こまあぶら	とりにく こうやどろ たまご	たまねぎ にんじん あおなめ だけのこ コーン ★あおなめ	643 23.5 17	756 27.3 19.2	小麦 大豆 ごま
14	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしばいにくおぼフライ しそのみあえ せんざりだいこんのみそしる	火	パンこ でんぶん こむぎこ あぶら こま	いわし とうふ みそ	うめ おおば キャベツ しそのみ ★せんざりだいこん にんじん ごぼう えのきだけ こまつな	670 30.3 23.3	820 36.4 27.2	大豆 豚肉
15	ミルクパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ちりめんサラダ	水	あぶら じゃがいも さとう	だいず ふたにく ちりめん	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー ★きゅうり	645 24.5 15.2	754 28.1 16.7	鶏肉 大豆 ごま
16	むぎごはん ぎゅうにゅう にしめ ざっくごまあえ	木	あぶら さといも さとう げんまい むぎ あかまい きび こま	とりにく あつあげ こんぶ えんどう ガルバンソー だいず レンズまめ あずき ツナ	にんじん こんにゃく ごぼう ★わりほしだいこん れんこん しいたけ ほうれんそう もやし	597 24.1 22.1	723 28.5 25.5	豚肉 鶏肉 大豆
17	ドッグパン ぎゅうにゅう コロコロやさいのラタトゥイユ えだまめポタージュ	金	オリーブオイル こめこ あぶら じゃがいも コーンスターチ	ウィンナー とりにく とうにゅう	たまねぎ かぼちゃ スズキーニ ★トマト にんじん マッシュルーム えだまめ	659 25 18.5	770 28.7 20.7	鶏肉 豚肉 大豆 卵 小麦
20	むぎごはん ぎゅうにゅう うめマヨサラダ	月	あぶら さとう マヨネーズ	とりにく ひじき ふたレバー だいず たまご	★しょうが たまねぎ にんじん しいたけ あおなめ ★きゅうり ブロッコリー うめ	693 22.4 21.2	811 25.7 23.9	大豆 鶏肉
21	むぎごはん ぎゅうにゅう あげだしあつあげ なめこじる	火	あぶら さとう でんぶん さつまいも	あつあげ とりにく うすあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ にんじん なめこ こまつな	576 28.2 21.4	709 33.9 24.9	ごま 豚肉 大豆 卵 鶏肉
22	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう タイビーエン グリーンドレッシングサラダ	水	こまあぶら はるさめ ドレッシング	ふたにく ちくわ うすらのたまご とりにく だいず	★しょうが たまねぎ だけのこ にんじん きくらげ キャベツ ★きゅうり アスパラガス	625 21.1 13.3	730 24.1 14.4	鶏肉 大豆 ごま
23	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに わかめのピリからナムル	木	あぶら さといも さとう こまあぶら	とりにく あつあげ わかめ	★しょうが たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく かぼちゃ もやし だいこん	681 28.9 26.5	827 34.4 30.9	鶏肉 豚肉 大豆
24	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのヘブスアエ とうにゅうコンスープ	金	でんぶん あぶら さとう じゃがいも コーンスターチ	とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん あおなめ ★ヘブスカじゅう コーン しめじ パセリ	723 26.3 18.3	847 30.4 20.4	豚肉 牛肉 大豆 もも りんご 乳
27	タコライス ぎゅうにゅう フルーツクリームヨーグルトあえ	月	ゼリー なまクリーム	ふたにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト	★しょうが たまねぎ にんじん トマト ★ビーマン みかん もも りんご	612 23.2 15.1	714 26.5 16.6	ごま 豚肉
28	むぎごはん ぎゅうにゅう スタミナれんこん さといものすりながしじる	火	こまあぶら さとう さといも	ふたにく うおそうめん	★しょうが れんこん にんじん だいこん こんにゃく だけのこ ★にら ごぼう えのきだけ こまつな ★あおなめ もやし	639 24.6 22.2	784 29.5 26.1	鶏肉 豚肉 大豆
29	チーズパン ぎゅうにゅう ミートボールのトマトに とうふサラダ	水	あぶら じゃがいも ドレッシング	ミートボール とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ★トマト キャベツ あおなめ ★きゅうり アスパラガス	672 23.4 17.9	786 26.8 20	豚肉 大豆 さば 小麦
30	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース さばカレースープ	木	あぶら さとう でんぶん トッポギ	ふたにく だいず さば	★しょうが だけのこ にんじん ★ビーマン たまねぎ こまつな	585 22.6 20.4	720 27.2 23.6	鶏肉 小麦 大豆
30	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ひむかナポリタン おかかマヨサラダ	金	あぶら スパゲティ マヨネーズ	とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ★せんざりだいこん あおなめ ブロッコリー ★ゴーヤ ★きゅうり			

◎ 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。



今月の食材紹介（★のついている食品は、日向産の食材です）※天候などにより産地変更することもあります。  
 こめ しょうが きゅうり あおなめ ビーマン せんざりだいこん わりほしだいこん ゴーヤ トマト にら ヘブスカじゅう

