



## 6月 学校給食献立表



日向市学校給食センター

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	アレルギー食品(27品目) 主食・牛乳を除く		
月	日	朝	夕	朝	夕	朝	夕	牛乳	牛乳		
1 水	むぎこはん ぎゅうにゅう じゃかいものキムチに わかめのごますえす			あぶら じゃがいも さとう ごま	ぶたにく 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 あおまめ キャベツ もやし	677 23.1 17.5	792 26.5 19.5	豚肉 大豆 ごま		
2 木	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 まめめまボトフ			マヨネーズ ドレッシング あぶら マカロニ	牛乳	とりにく ぶたにく いんげんまめ だいす	★きゅうり たまねぎ にんじん たいこん ツッキー	715 33.4 27.3	871 39.9 31.8	鶏肉 大豆 豚肉 小麦	
3 金	むぎこはん ぎゅうにゅう ごぼうのケチャップいため こもくスープ			あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ	たまねぎ ごぼう カラービーマン 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	609 20.5 14.9	710 23.3 16.3	豚肉 大豆		
6 月	ぶたたまどん ぎゅうにゅう ビーフのちゅうかあえ			あぶら さとう ビーフ ごま こまあぶら	ぶたにく ちくわ うすあげ みそ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ★せんぎりだいこん ★あおねぎ ★きゅうり	700 24.1 19	819 27.6 21.3	豚肉 大豆 卵 ごま		
7 火	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			こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳	あじ とりにく	ズッキー たまねぎ にんじん ★トマト キャベツ バセリ	658 27.9 26.5	809 33.7 31.7	小麦 鶏肉	
8 水	むぎこはん ぎゅうにゅう やさいのみそに くきわかめのすのもの			あぶら さとう さといも ごま	牛乳	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 たいこん にんじん こまつな もやし	632 23.7 15.5	738 27.2 17	鶏肉 大豆 ごま	
9 木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう やきうどん バジルマヨネーズサラダ			あぶら うどん マヨネーズ	牛乳	ぶたにく ちくわ かつおぶし	★しょうが たまねぎ にんじん もやし ★ピーマン キャベツ ★きゅうり プロッコリー コーン	603 22.7 23.7	742 27.3 27.7	豚肉 大豆 小麦	
10 金	むぎこはん ぎゅうにゅう こうやどうふのカレーに かきたまスープ			あぶら じゃがいも さとう でんぶん こまあぶら	牛乳	とりにく こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん あおまめ だけのこ コーン ★あおねぎ	607 21.7 15.1	707 24.8 16.6	鶏肉 大豆 卵 ごま	
13 月	むぎこはん ぎゅうにゅう いわいしばにくおおばフライ しそのみあえ せんぎりだいこんのみそしる			パンこ でんぶん こむぎこ あぶら ごま	牛乳	いわし とうふ みそ	うめ おおば キャベツ しそのみ ★せんぎりだいこん にんじん ごぼう えのきだけ こまつな	643 23.5 17	756 27.3 19.2	小麦 大豆 ごま	
14 火	ミルクパン ぎゅうにゅう ホーローピーンズ ちりめんサラダ			あぶら じゃがいも さとう	牛乳	だいす ぶたにく ちりめん	たまねぎ にんじん だいこん プロッコリー ★きゅうり	670 30.3 23.3	820 36.4 27.2	大豆 豚肉	
15 水	むぎこはん ぎゅうにゅう にしめ ざっこくごまあえ			あぶら さといも さとう げんまい むぎ あかもい きび ごま	牛乳	とりにく あつあげ こんぶ えんどう ガルバハニー だいす レンズまめ あさき 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	645 24.5 15.2	754 28.1 16.7	鶏肉 大豆 ごま	
16 木	ドッグパン ぎゅうにゅう コロコロやさいのラタトユイ えだまめボタージュ			オリーブオイル ごめこ あぶら じゃがいも コーンスターーチ	牛乳	ウインナー とりにく とうにゅう	たまねぎ かぼちゃ ズッキー <sup>二</sup> ★トマト にんじん マッシュルーム えだまめ	597 24.1 22.1	723 28.5 25.5	豚肉 鶏肉 大豆	
17 金	ひじきそぼろどん ぎゅうにゅう うめマヨサラダ			あぶら さとう マヨネーズ	牛乳	とりにく ひじき ぶたレバー だいす たまご	★しょうが たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ ★きゅうり プロッコリー うめ	659 25 18.5	770 28.7 20.7	鶏肉 豚肉 大豆 卵 小麦	
20 月	むぎこはん ぎゅうにゅう あげだしあつあげ なめこじる			あぶら さとう でんぶん さつまいも	牛乳	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	693 22.4 21.2	811 25.7 23.9	大豆 鶏肉	
21 火	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう タイピーベン グリーンレッディングサラダ			こまあぶら はるさめ ドレッシング	牛乳	ぶたにく ちくわ うすらのたまご とりにく だいす	★しょうが たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ キャベツ ★きゅうり アスパラガス	576 28.2 21.4	709 33.9 24.9	ごま 豚肉 大豆 卵 鶏肉	
22 水	むぎこはん 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			あぶら さといも さとう こまあぶら	牛乳	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	625 21.1 13.3	730 24.1 14.4	鶏肉 大豆 ごま	
23 木	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのヘベソースあえ とうにゅうコーンスープ			でんぶん あぶら さとう じゃがいも コーンスターーチ	牛乳	とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん あおまめ ★ヘベスカジゅう コーン しめじ バセリ	681 28.9 26.5	827 34.4 30.9	鶏肉 豚肉 大豆	
24 金	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			ゼリー なまクリーム	牛乳	ぶたにく だいす ぎゅうにく 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	723 26.3 18.3	847 30.4 20.4	豚肉 牛肉 大豆 もも りんご 乳	
27 月	むぎこはん ぎゅうにゅう スタミナれんこん さといものすりながしる			こまあぶら さとう さといも	牛乳	ぶたにく 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 たけのこ ★にら ごぼう えのきだけ こまつな ★あおねぎ もやし	612 23.2 15.1	714 26.5 16.6	ごま 豚肉	
28 火	チーズパン ぎゅうにゅう ミニトボールのトマトに とうふサラダ			あぶら じゃがいも ドレッシング	牛乳	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 あおまめ ★きゅうり アスパラガス	639 24.6 22.2	784 29.5 26.1	鶏肉 豚肉 大豆	
29 水	むぎこはん ぎゅうにゅう チンジャオロース さばカレースープ			あぶら さとう でんぶん トッポギ	牛乳	ぶたにく だいす さば	★しょうが たけのこ にんじん ★ビーマン たまねぎ こまつな	672 23.4 17.9	786 26.8 20	豚肉 大豆 さば 小麦	
30 木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ひむかボリタン おかかマヨサラダ			あぶら スパゲティ マヨネーズ	牛乳	とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ★せんぎりだいこん あおまめ プロッコリー ★ゴーヤ ★きゅうり	585 22.6 20.4	720 27.2 23.6	鶏肉 小麦 大豆	

◎ 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。

ごめ しょうが キュウリ あおねぎ ピーマン せんぎりだいこん わいほしだいこん ゴーヤ トマト にら ヘベスカジゅう

