



※中学校は1.3倍の量です。

日・曜日	主食・飲み物	おかず	3つのはたらきのざいりょう			調味料	アレルギー	小学校	中学校
			きいろ たもの 黄色の食べ物 主に熱や力になる食べ物	あか たもの 赤の食べ物 主に体の中で血や肉になる食べ物	みどり たもの 緑の食べ物 主に体の調子を整える食べ物			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 木	ごはん 牛乳	ちゅうかどん (やきぶたともやし ちゅうかあえ)	あぶら1 でんぶん2.5 ごまあぶら0.5 (ごま0.7 さとう1 ごまあぶら0.8)	ぶたにく20 いか10 (やきぶた5)	たまねぎ20 にんじん7 きぬさや5 にんにく0.2 きゃべつ30 たけのこ8 きくらげ0.5 ヤングコーン チンゲンサイ8 しょうが0.2 (もやし30 にんじん5 えのき5 きゅうり20)	みず70 オイスターソース1.8 こいくち1 うすくち3.3 さけ1 しお0.2 こしょう0.03 みりん1 (す2.4 うすくち2.45)	牛乳(乳)	571 20.9 15.2 1.8	722 25.5 17.5 2.3
2 金	コッペパン 牛乳	ツナとトマトの れいせいパスタ (フルーツヨーグルト)	スパゲッティ27 あぶら0.5 オリーブオイル2 (ナタデココ10)	ツナ10 ベーコン10 (ヨーグルト30)	きゅうり35 にんじん10 トマトかん20 にんにく0.25 バジル0.03 (みかんかん12 パインかん15 ももかん13)	あかワイン1 しお0.35 こしょう0.03 ケチャップ8.8 うすくち1	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	676 23.6 22.0 2.2	847 29.0 26.4 2.9
5 月	ごはん 牛乳	さばのみそに 「そえやさい」 (さわにわん)	「さとう0.5 ごま0.5」	さばみそに50 (ぶたにく5 あぶらあげ3)	「こまつな12 もやし15 にんじん3」 (だいこん30 にんじん5 ごぼう10 たけのこ8 ねぎ3 えのき10)	「うすくち1.3」 (かつおぶし1.5 さけ1 みず120 しお0.3 うすくち4.5 こしょう0.03)	牛乳(乳)	648 23.4 22.8 2.1	772 26.6 23.7 2.4
6 火	コッペパン 牛乳	コーンシチュー (グリーンサラダ)	じゃがいも35 あぶら0.5 こむぎこ6.5 バター6.5 (あぶら0.5 さとう0.5)	とりにく20 チーズ1.5 ぎゅうにゅう30	たまねぎ20 にんじん15 クリームコーンかん10 コーン5 グリーンピース5 (きゅうり20 あおめめ15 ブロッコリー25 にんじん3)	しお1 こしょう0.08 しろワイン1 ガラ10 みず73.8 うすくち1 (す2.6 しお0.1 こしょう0.03 うすくち2)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	645 25.3 23.3 3.0	807 31.1 28.2 3.9
7 水	ごはん 牛乳	ごもくすし (たなばたじる)	あぶら0.5 さとう4.29 ごま0.75 (そうめん8)	とりにく20 たまご15 あぶらあげ3 こんぶ0.15 (かまぼこ5)	ごぼう8 しいたけ1 にんじん5 たけのこ8 あおめめ5 (しめじ5 だいこん15 にんじん5 たまねぎ20 ねぎ3)	うすくち3.6 さけ1 しお0.16 す6 (みず125 かつおぶし1.5 さけ1 うすくち3.5 しお0.3)	牛乳(乳)	602 22.1 15.3 2.2	762 27.1 17.6 2.8
8 木	ごはん 牛乳	チキンなんぼん 「そえやさい」 (はちはいじる) 延岡市郷土料理 チキン南蛮の日	でんぶん8 あぶら8 さとう2.2 (さといも20)	とりにく60 タルタルソース8 (とうふ20 あぶらあげ3)	「きゃべつ27 にんじん3」 (にんじん5 ささがきごぼう8 こまつな8 しいたけ1)	しお0.17 こしょう0.01 さけ0.85 す3 うすくち2 こいくち1 「うすくち1」 (いりこ1.1 みず125 うすくち3.2 しお0.4 さけ1)	牛乳(乳)	767 26.1 32.0 2.2	963 32.2 37.8 2.8
9 金	コッペパン 牛乳	じゃじゃめん 岩手県郷土料理 (かみかみサラダ) かみかみメニュー	うどん80 さとう1 ごま1.5 あぶら0.5 ごまあぶら0.5 (マヨネーズ8 ごま0.8)	ぶたにく25 みそ5 (するめいか3)	もやし15 きゅうり10 たまねぎ20 にんじん10 たけのこ10 しいたけ1 (ブロッコリー20 ごぼう30 にんじん7)	しょうが0.4 にんにく0.4 こいくち3.2 オイスターソース1 さけ1 トウバンジャン0.03 しお0.3 こしょう0.04 みりん0.5 (しお0.2 こしょう0.03)	パン(小麦・乳)	718 27.5 25.6 3.7	903 34.0 31.0 4.9
12 月	ごはん 牛乳	こんさいのうまに (すみそあえ)	じゃがいも30 あぶら0.5 さとう1.5 くらざとう0.6 (さとう2.3 ごま1)	とりにく20 あつあげ20 ちくわ7 (かにかま10 わかめ0.5 みそ4)	こんにゃく25 たけのこ16 にんじん10 ごぼう15 しいたけ1 いんげん7 (きゅうり25 だいこん25 にんじん5 しょうが0.3)	うすくち2.34 こいくち3.34 さけ0.8 みりん0.67 みず15 (す2.3 うすくち1)	牛乳(乳)	602 21.6 14.4 2.0	763 26.4 16.5 2.6
13 火	バーガーパン 牛乳	ハンバーガー 「そえやさい」 (あおめめポターージュ)	「マヨネーズ2.5」 (じゃがいも35 あぶら0.5 コーンスターチ2)	てりやきパティ 小48g 中60g (なまクリーム1.5 ベーコン3 とりにく7 ぎゅうにゅう30)	「きゃべつ33」 (あおめめペースト20 にんじん5 たまねぎ25 あおめめ10 パセリ0.5)	「しお0.1 こしょう0.01」 (みず53 ガラ10 しろワイン1 こしょう0.03 うすくち3.7 しお0.3)	パン(小麦・乳)	692 29.4 25.3 3.3	863 36.1 30.6 4.3
14 水	ごはん 牛乳	なつやさいカレー (たまごサラダ)	あぶら0.5 こむぎこ7.5 バター6.5 じゃがいも20 (あぶら1.3 さとう0.8)	ぎゅうにゅう25 チーズ2 (たまご15)	にんにく0.3 しょうが0.3 りんごピューレ4 たまねぎ25 かぼちゃ10 なす10 ズッキーニ10 ピーマンミックス5 (きゃべつ25 きゅうり20 にんじん5)	チャップネ1.5 ケチャップ5.5 みず80 ソース0.8 こいくち2.1 ガラ10 しお0.5 カレー0.4 あかワイン1 (す2.6 うすくち2.67 しお0.1 こしょう0.03)	牛乳(乳)	743 19.8 29.9 1.9	945 24.1 36.6 2.5
15 木	ごはん 牛乳	いわしのうめに 「そえやさい」 (とうがのみそじる)	(さといも15)	いわしのうめに50 (あぶらあげ3 みそ11)	「きゃべつ28 にんじん3」 レモンかじゅう0.6 (とうがん15 こまつな15 にんじん7 えのきだけ10)	「うすくち1」 (いりこ1.1 みず120)	牛乳(乳)	591 24.8 15.2 2.3	717 27.7 16.0 2.7
16 金	コッペパン 牛乳	ジャーマンポテト (カラフル やさいスープ) 「いっしょくチーズ」	じゃがいも50 あぶら5.5	ワインナー7 (ぶたにく15)	にんじん5 たまねぎ20 パセリ0.3 (きゃべつ30 スッキーニ15 たまねぎ20 にんじん5 ピーマンミックス6)	しお0.3 こしょう0.03 (かつおぶし1.5 みず110 うすくち4 しろワイン1 しお0.28 こしょう0.03)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	627 24.5 25.0 3.0	773 29.5 29.4 3.8
19 月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 (パンサンズー)	あぶら0.5 さとう1.3 でんぶん2.4 (はるさめ5 さとう0.8 ごまあぶら0.8)	とうふ70 ぶたにく15 とりにく15 あかみそ3.5 (ハム7)	たけのこ8 たまねぎ30 にら3 にんじん8 しいたけ1 しょうが0.3 にんにく0.3 (きゅうり10 きゃべつ15 にんじん5 コーン5)	うすくち0.7 こいくち2.6 さけ1 オイスターソース2 トウバンジャン0.2 みず15 (うすくち2.7 す2.7)	牛乳(乳)	632 23.0 16.5 2.0	802 28.2 19.2 2.5
20 火	コッペパン 牛乳	しるビーフン (とりにくと きゅうりのナムル)	ビーフン18 あぶら0.5 ごまあぶら0.5 (ごま1 さとう0.8 ごまあぶら0.5)	ぶたにく15 (とりささみ10 わかめ0.5)	たけのこ8 きゃべつ20 にんじん5 コーン5 にんにく0.3 きくらげ0.5 ねぎ4 しょうが0.3 (きゅうり25 もやし15 にんじん5 しょうが0.15)	ガラ10 みず120 うすくち5.2 さけ0.8 しお0.55 こしょう0.04 (うすくち2.7 す2.2)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	566 23.4 16.7 3.3	705 28.6 19.5 4.3
21 水	ごはん 牛乳	かんぱちの たこやきソースがらめ (かきたまじる)	でんぶん6 あぶら6 さとう1 (じゃがいも20 でんぶん1)	☆かんぱち60 あおりのり0.3 かつおぶし0.5 (たまご20)	しょうが0.3 ひよこめめ15 にんじん10 (しいたけ1 きゃべつ20 にんじん7 チンゲンサイ15)	さけ1.2 ケチャップ4.5 ソース2.3 こいくち0.6 さけ1 みりん0.7 (うすくち3.5 さけ1 みず125 しお0.4 いりこ1.1)	牛乳(乳)	663 29.3 17.7 1.9	841 36.4 20.7 2.4
22 木	海の日 								
23 金	スポーツの日 								
26 月	ごはん 牛乳	ゴーヤチャンプルー (もずくスープ) 沖縄県郷土料理	あぶら0.5 (じゃがいも20 ごまあぶら0.65)	とうふ35 ぶたにく10 たまご15 かつおぶし0.25 (かまぼこ12 もずく20)	にがりり8 たまねぎ20 にんじん5 (チンゲンサイ20 えのきだけ8 にんじん8)	うすくち3 みりん1 さけ1 しお0.1 こしょう0.01 (いりこ1.1 みず100 しお0.3 こしょう0.02 うすくち3.8 さけ0.8)	牛乳(乳)	554 20.9 13.9 2.2	700 25.6 15.8 2.8
27 火	コッペパン 牛乳	ズッキーニいり クリームスパゲティ (かいそうサラダ)	スパゲティ28 あぶら0.5 バター2 (あぶら0.6 さとう0.8)	ぶたにく10 なまクリーム2 チーズ2 ぎゅうにゅう20 (ツナ5 かいそうサラダ0.5)	きゃべつ25 たまねぎ20 にんじん8 しめじ5 ズッキーニ10 (きゅうり30 ブロッコリー20 にんじん5)	しろワイン0.5 うすくち2.5 ガラ10 みず75 しお0.88 こしょう0.05 (す2.6 うすくち2.17 しお0.12 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	667 25.8 21.2 2.8	836 31.8 25.4 3.7
28 水	ごはん 牛乳	にくじゃが (たこときゅうりの すのもの)	じゃがいも45 あぶら0.5 さとう2.6 (さとう1 ごま1)	とりにく35 (たこ5 わかめ0.5)	にんじん10 たまねぎ40 こんにゃく25 しいたけ1 いんげん5 (きゃべつ25 きゅうり25 にんじん5)	こいくち4.2 うすくち2 さけ1 みず5 (うすくち2.83 す2.83)	牛乳(乳)	599 21.4 14.9 1.8	759 26.1 17.0 2.3
29 木	ごはん 牛乳	じとっこのからあげ 「そえやさい」 (やさいの ごまみそじる)	でんぶん10 あぶら8 (さといも20 ごま3 ねりごま1)	☆じとっこ60	しょうが0.45 にんにく0.45 (「ブロッコリー30」 「だいこん20 にんじん5 きゃべつ10 ねぎ3」)	さけ1 しお0.34 こしょう0.04 こいくち1.5 「うすくち1」 (いりこ1.1 みず102)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	758 27.4 29.3 2.3	965 33.9 35.8 2.9
30 金	コッペパン 牛乳	アルファベットマカロニ入り ミネストローネ (とうふサラダ) 【おたのしみデザート】	アルファベットマカロニ5 じゃがいも20 あぶら0.5	ベーコン3 にだいたす20 (ぶたにく10 とうふ16)	たまねぎ20 にんじん5 しめじ5 ほうれんそう5 トマトかん20 にんにく0.2 (しょうが0.03 きゃべつ35 ブロッコリー15 にんじん5)	ガラ10 みず90 しお0.5 こしょう0.03 うすくち1 あかワイン1 (さけ0.3 イタリアンドレッシング8.5)	牛乳(乳)	669 24.7 25.0 2.5	813 30.2 28.7 3.2

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。※☆は宮崎県・延岡市からの提供食材です。