



7がつ こんだててよていひょう



日付	主 食	おかず	ざいりょう			栄養価			
			『き』のしょくひん (ねつやちからになる)	『あか』のしょくひん (からだをつくる)	『みどり』のしょくひん (からだのちようしよとどのえる)	ちようみりよう	エネルギー たんぱくしよ	小 中	
1	ミートパン	◎ひやしちゅうか ○なつやさいのカラフルいため	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	とりささみ ぶたにく	きゅうり キャベツ コーン にんじん もやし スッキーニ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく あか・きピーマン	うすくちしよゆ す からし しお こしよゆ うすくちしよゆ	644 25.8	747 30.0	
2	ミートパン	◎チンジャオロースー ○ワンタンスープ 旭中：●たなばたゼリー	あぶら かたくりこ さとう ワンタン (たなばたゼリー)	ぎゅうにく つくね	しょうが たけのこ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	オイスターソース こいくちしよゆ しょうが トウバンジャン さけ さばぶし にぼし しお さけ うすくちしよゆ こしよゆ	667 23.5	781 27.6	
5	コロッケパン	◎とりにくの グリーンチーズソース ○グリーンサラダ	あぶら あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ツナ	スッキーニ にんじん しめじ たまねぎ あおまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー	しお こしよゆ とりがら しろワイン うすくちしよゆ うすくちしよゆ しお こしよゆ	617 27.8	766 34.1	
6	ミートパン	◎いわしがほすレモンに (Oゆかりあえ) ○とうふのみそしる	 あぶら さとう	いわしがほすレモンに とうふ あぶらあげ わかめ みそ	(もやし きゅうり) こまつな たまねぎ にんじん	(ゆかり うすくちしよゆ) にぼし	649 26.2	737 28.4	
8	セロリパン	◎チキンなんぼんドッグ (Oキャベツ) (●タルタルソース) ○フレンチ トマトスープ	かたくりこ こめこ あぶら さとう (タルタルソース) じゃがいも	とりにく ※宮崎県産地頭鶏使用 ベーコン	レモンじる (キャベツ) にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ	しお こしよゆ うすくちしよゆ す しお うすくちしよゆ さばぶし にぼし こしよゆ	615 27.4	782 34.4	
9	ミートパン	◎なすとぶたにくのみそに ○こまつなのいそあえ	さとう さとう	ぶたにく あつあげ みそ かまぼこ のり	なす たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん しょうが こまつな にんじん もやし	こいくちしよゆ さけ みりん こいくちしよゆ	625 22.8	732 26.3	
12	コロッケパン	◎めひかりのからあげ (Oピリからそえやさい) ○ジャンカウスイ ～ ミャンマー料理 ～	かたくりこ あぶら (さとう ラーゆ) ビーフン さとう ごまあぶら	めひかり ぶたにく	(きゅうり キャベツ) にんにく トマト ねぎ たまねぎ もやし	しお こしよゆ カレーこ (す うすくちしよゆ) さけ とりがら こしよゆ しお うすくちしよゆ	619 28.2	759 33.9	
13	ミートパン	◎ぶたにくのしょうがいため ○かぼちゃのみそしる	さとう さとう	ぶたにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが かぼちゃ えのきだけ ねぎ	みりん こいくちしよゆ さけ うすくちしよゆ にぼし	613 22.3	722 25.8	
14	ミートパン	◎なつやさいカレー ○フルーツヨーグルト	じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう	とりにく ヨーグルト	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく みかん もも アロエ パイナップル	りんごピューレ しお こしよゆ ケチャップ こいくちしよゆ ウスターソース チャツネ とりがら カレーこ	692 20.3	817 23.2	
15	コロッケパン	(●ミルメーク) ◎コールハックアイントプツツ ～ ドイツ料理 ～ ○カルトフィザラット ～ ドイツ料理 ～	(ミルメーク) ※牛乳に混ぜます。 じゃがいも あぶら さとう	ミートボール	キャベツ ねぎ にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ きゅうり ねぎ	コンソメ パブリカ しお こしよゆ す マスタード しお こしよゆ	598 21.1	730 25.5	
16	ミートパン	◎うまに ○たこわかめすのもの	さといも さとう さとう	とりにく あつあげ ちくわ たこ わかめ	にんじん れんこん ごぼうこんにゃく しいたけ あおまめ キャベツ きゅうり にんじん	こいくちしよゆ さけ うすくちしよゆ みりん す うすくちしよゆ	630 24.0	737 27.6	
19	チーズパン	◎チリコンカン ○こまつなサラダ	じゃがいも さとう オリーブオイル さとう	ウインナー だいず ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ こまつな キャベツ きゅうり にんじん	ケチャップ チリソース しお ウスターソース あかワイン こしよゆ こいくちしよゆ す うすくちしよゆ しお	614 25.3	830 33.0	
20	ミートパン	◎カンパチのねぎだれからあげ ○せんぎりだいこんのみそしる	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	カンパチ ※宮崎県産カンパチ使用 とうふ みそ	しょうが ねぎ せんぎりだいこん しめじ だいこんば にんじん ねぎ	さけ こいくちしよゆ す うすくちしよゆ にぼし	669 26.5	791 31.2	
21	ミートパン	◎ブルコギどん ○レタスのスープ	かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにく ぶたにく かにかまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん いら もやし にんにく オクラ たまねぎ レタス チンゲンサイ	さけ こいくちしよゆ コチュジャン みりん うすくちしよゆ こしよゆ さばぶし にぼし しお	636 23.5	752 27.6	
22	木	 海の日							
23	金	 スポーツの日							
26	ナン	◎キーマカレー ○とうにゅうスープ	あぶら じゃがいも かたくりこ	ぶたにく だいず とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト しょうが しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	カレーフレーク カレーこ ウスターソース こいくちしよゆ うすくちしよゆ しお こしよゆ とりがら	573 24.6	711 29.9	
27	ミートパン	◎わりほしだいこんのもの ○うめおかかあえ	あぶら さといも さとう	とりにく がんもどき かつおぶし	わりほしだいこん こんにゃく れんこん しいたけ にんじん きゅうり キャベツ もやし にんじん うめ	みりん こいくちしよゆ うすくちしよゆ す うすくちしよゆ	700 24.9	831 29.3	
28	ミートパン	◎さばのしおやき (Oあますあえ) ○とりにくごぼうのすましじる	(さとう)	さばのしおやき とりにく とうふ	(キャベツ にんじん) にんじん ごぼう こまつな しめじ	(す うすくちしよゆ) しお さけ うすくちしよゆ さばぶし にぼし	631 26.5	742 30.9	
29	ミートパン	◎やきビーフン ○からしまヨネーズあえ	ビーフン あぶら マヨネーズ	ぶたにく かまぼこ	キャベツ にんじん きくらげ しょうが たまねぎ いら れんこん きゅうり キャベツ にんじん	うすくちしよゆ さけ しお オイスターソース こしよゆ からし す うすくちしよゆ	640 23.4	750 27.2	

☆ごはん・パンは「ねつやちからになる『き』のしょくひん」、ぎゅうにゅうは「からだをつくる『あか』のしょくひん」です。

※ 物質の割合や価格の高騰などにより、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。