



10がっ こんだてよていひょう



令和3年度

旭小学校給食調理場

日付	主 食	おかず				さいりょう		栄養価	
		おかず	『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 (からだのちようしをとのえる)	ちようみりょう	エネルギー たんぱくしつ		
							小	中	
1 金	ごはん	◎とうふのちゅうかに	あぶら かたくりこ さとう	とうふ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ しょうが ヤングコーン には にんにく	うすくちしょうゆ さけ オイスターソース	647	760	
		○パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ハム	きゅうり キャベツ にんじん コーン	す うすくちしょうゆ	22.6	25.9	
4 月	コッ ンペ バ	◎(●マーシャルピーンズ) ◎とりにくのトマトソースに	(マーシャルピーンズ) オリーブオイル マカロニ	とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ ズッキーニ トマト	ケチャップ ウスターソース しお こしょう あかワイン	666	834	
		○こまつなサラダ	オリーブオイル さとう	ツナ(まぐろみずに)	こまつな キャベツ きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ	26.3	31.7	
5 火	ごはん	◎みやざきぎゅうの ハベしゃぶサラダ	さとう	ぎゅうにく(宮崎県産) ♪地産地産物提供事業♪	ハベす しょうが きゅうり にんじん たまねぎ	さけ こいくちしょうゆ す	654	776	
		○さといちのみそしる	さといち	あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ	にぼし	27.0	31.8	
6 水	ごはん	◎だいずとごさかなのあげに	こめこ さつまいも あぶら ごま さとう	だいず にぼしかえり		こいくちしょうゆ みりん さけ	692	818	
		○せんべいじる	なんぶせんべい	とうふ とりにく	ごぼう にんじん しいたけ こまつな ねぎ	さばぶし にぼし うすくちしょうゆ	26.3	30.6	
7 木	こく とう パン	◎にくだんごのスープ	マロニー	とりにくだんご	ほうれんそう たまねぎ にんじん しいたけ	うすくちしょうゆ さけ にぼし しお こしょう さばぶし	588	792	
		○かぼちゃのサラダ	マヨネーズ	ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ かぼちゃ きゅうり	しお こしょう	22.7	29.2	
8 金	ごはん	☆◎きのごカレー	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぶたにく	しめじ マッシュルーム しょうが エリンギ たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	カレーこ ケチャップ こしょう しお ウスターソース こいくちしょうゆ チャッパ りんごビュレシ とりから	675	809	
		○フルーツあんぱん		あんぱんどうふ	もも みかん パナップル りんご		20.7	24.5	
11 月	コッ ンペ バ	◎ちゃんぽん	ちゅうかめん	ぶたにく かまぼこ さつまいも	キャベツ にんじん もやし きくらげ ねぎ にんにく	とりから うすくちしょうゆ さけ しお こしょう	581	725	
		○こぼろサラダ	マヨネーズ	とりささみ	ごぼう きゅうり にんじん	しお こしょう	24.9	30.3	
12 火	ごはん	◎じどこのからあげ ねぎソース	かたくりこ あぶら さとう	とりにく(宮崎県産地頭鶏) ♪地産地産物提供事業♪	しょうが ねぎ	さけ こいくちしょうゆ す	713	849	
		○せんざりだいこんのみそしる		みそ あぶらあげ	せんざりだいこん しめじ こまつな にんじん	にぼし	25.4	29.8	
13 水	ごはん	☆◎たかなチャーハン	あぶら さとう	ぶたにく	たかなづけ コーン たまねぎ にんじん にんにく	さけ うすくちしょうゆ	602	707	
		○にらたまスープ	かたくりこ	とうふ たまご	たまねぎ にんじん には	さばぶし にぼし こしょう しお うすくちしょうゆ	23.2	26.8	
14 木	ミル ク パ ン	◎とりにくの クリームチーズソース	あぶら	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	しお こしょう とりから うすくちしょうゆ しろうワイン	597	802	
		○ピーンズサラダ	あぶら さとう	ひよこまめ えんどうまめ レッドキドニー	あおまめ ブロッコリー きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ す しお こしょう	26.6	34.4	
15 金	ごはん	◎さばのみぞれに (○おおかあえ)	〈さとう〉	さばのみぞれに (かつおぶし)	〈キャベツ〉	〈す こいくちしょうゆ〉	715	824	
		○だんごじる	さといち いももち	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ	さばぶし にぼし うすくちしょうゆ しお	25.9	29.3	
18 月	コッ ンペ バ	◎まめまめトマトスープ	オリーブオイル さとう	とりにく ひよこまめ えんどうまめ レッドキドニー	たまねぎ にんじん あおまめ ブロッコリー しめじ トマト	うすくちしょうゆ しお にぼし こしょう ケチャップ さばぶし	598	735	
		○マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん	しお こしょう	25.3	30.6	
19 火	ごはん	◎ぶたにくとなすの オイスターいため	あぶら かたくりこ さとう	ぶたにく あつあげ	なす にんじん たまねぎ	オイスターソース こいくちしょうゆ	639	754	
		○ぎょうざスープ	ごまあぶら	ぎょうざ	はくさい にんじん きくらげ には しょうが	とりから うすくちしょうゆ さけ こしょう	22.0	25.6	
20 水	ごはん	◎あきやさいのもの	さといち くり あぶら さとう	とりにく あつあげ	しめじ れんこん にんじん ごんにやく さやいんげん	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	617	728	
		○のりずあえ		ツナ(まぐろみずに) のり	ほうれんそう もやし にんじん	うすくちしょうゆ す	25.6	30.0	
21 木	コッ ンペ バ	◎しろみざかなフライ (●タルタルソース ●キャベツ)	あぶら 〈タルタルソース〉	しろみざかなフライ (ホキ)	〈キャベツ〉		617	739	
		○やさいスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	うすくちしょうゆ さけ パセリ こしょう さばぶし にぼし しお	26.7	30.6	
22 金	ごはん	〈●しそこんぶ〉 ◎まーみなーチャンプルー	あぶら	〈しそこんぶ〉 あつあげ ぶたにく	には もやし にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	さけ しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こしょう	594	701	
		○かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ には	にぼし	22.4	26.0	
25 月	コッ ンペ バ	◎さけときのこの クリームシチュー	あぶら じゃがいも とうもろこしでんぶん	さけ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えのきだけ	とりから しお こしょう パセリ	554	684	
		○グリーンサラダ		ハム	キャベツ たまねぎ きゅうり ブロッコリー	ビーマンドレッシング	26.1	31.7	
26 火	ごはん	◎うまに	さといち さとう	とりにく あつあげ ちりわ	にんじん れんこん しいたけ ごぼう ごんにやく あおまめ	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	624	733	
		○たことわかめのすのもの	さとう	わかめ たこ	キャベツ きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ	23.5	27.1	
27 水	ごはん	◎ぎゅうにくとれんこんの みそいため	あぶら さとう	ぎゅうにく みそ	れんこん たまねぎ みどり・き・あかビーマン	うすくちしょうゆ さけ みりん こいくちしょうゆ	594	701	
		○すましじる		かまぼこ とうふ	にんじん こまつな	しお うすくちしょうゆ さばぶし にぼし	24.4	28.4	
28 木	ミニ コッ ンペ バ	◎ナポリタンスパゲティ	スパゲティ あぶら	ぶたにく ウィンナー	にんじん たまねぎ エリンギ ビーマン	ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ あかワイン しお こしょう	588	737	
		○チキンサラダ	さとう オリーブオイル	とりささみ	きゅうり にんじん キャベツ	しお こしょう す	24.7	30.3	
29 金	ごはん	☆◎あじの まぜごはん	あぶら さとう ごま	あじ	あおまめ たまねぎ にんじん しょうが	さけ うすくちしょうゆ みりん しお	614	723	
		○さつまじる	さつまいも	とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごんにやく ごぼう ねぎ	さけ にぼし	25.2	29.3	

☆ 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。

※ 物資の都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。