



# 令和3年度 給食献立表

# 7月



高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal タンパク質g 塩分g
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等		
1 (木)	減量わかめごはん 牛乳	牛乳	米 麦	わかめ	塩	623 23.5 2.2
	焼きそば	豚肉 いか えび ちくわ	中華麺 油	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし	しょうゆ こしょう ウスターソース 塩 焼きそばソース	
	杏仁豆腐	豆乳	水あめ 砂糖	みかん もも パイナップル		
2 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			667 30.6 2.0
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油 砂糖	玉ねぎ にんじん にら しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	豆腐団子汁	かまぼこ 油揚げ 豆腐	白玉粉 さといも	だいこん 干しいたけ ねぎ	煮干し(だし用) かつお節(だし用) しょうゆ みりん	
5 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			640 26.3 2.3
	野菜の味噌煮	鶏肉 厚揚げ	さといも さつまいも 砂 糖	玉ねぎ だいこん にんじん しいたけ いんげん こんにゃ く しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	大根葉とじゃこサラダ	ちりめん	マヨネーズ	葉だいこん もやし とうもろこし	しょうゆ こしょう	
6 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			620 22.2 2.1
	麻婆なす	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 でん粉 油	なす 玉ねぎ にんじん にんにく たけのこ きくらげ にら しょうが	ガラスープ ケチャップ しょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース	
	中華サラダ	ハム	ごま油 砂糖	ほうれんそう きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢	
7 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			587 25.5 2.4
	きびなごの南蛮漬け	きびなご	砂糖 米粉 油	きゅうり にんじん 青ピーマン 玉ねぎ	しょうゆ	
	七夕汁	ソーメン		オクラ 玉ねぎ しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう	みりん 塩 しょうゆ 削り節(だし用)	
	七夕デザート		デザート			
8 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			666 27.6 2.9
	トマトと玉ねぎの にんにこスープ	ウインナー チーズ	じゃがいも	<b>トマト 玉ねぎ</b> にんじん パセリ	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	
	スパゲティサラダ	まぐろ	スパゲティ マヨネーズ	ピーマン キャベツ <b>きゅうり</b>	塩 マヨネーズ こしょう	
9 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			624 24.5 1.9
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	さといも 砂糖 油	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ れんこん しいたけ いんげん こんにゃく	しょうゆ 酒 塩	
	大豆とツナのサラダ	大豆 まぐろ	ごまドレッシング	にんじん きゅうり とうもろこし		
12 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			593 26.0 2.7
	大和煮	鶏肉 大豆 昆布	砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん 青豆 しいたけ	しょうゆ 酒 みりん	
	呉汁	大豆 豆腐 みそ		だいこん ごぼう こまつな にんじん ねぎ	煮干し(だし用)	
13 (火)	茶飯 牛乳	ちりめん 牛乳	米 麦 ごま		<b>茶</b> しょうゆ 酒 昆布(だし用)	619 31.9 2.9
	魚のみそマヨネーズ焼き	<b>まだい</b> みそ	バター マヨネーズ	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ		
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐	さといも	ごぼう にんじん <b>玉ねぎ</b> チンゲンサイ <b>しいたけ</b>	しょうゆ 塩 酒 煮干し(だし用)	
14 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			577 24.2 1.9
	回鍋肉	豚肉 厚揚げ	油 砂糖 でん粉	たけのこ キャベツ 青ピーマン にんじん しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 オイスターソース	
	中華風スープ	ベーコン カニかま	ごま油 でん粉	もやし えのきたけ しいたけ にんじん	しょうゆ 塩 酒 煮干し(だし用)	

## 7月7日は七夕

七夕は牽(けん)牛(ぎゅう) (彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹(ささ)竹(たけ)に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。





# 令和3年度 給食献立表



高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等		タンパク質g
15 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			619 23.7 1.3
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ	砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しいたけ 糸こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	
	わかめのサラダ	わかめ	さとう ごま ごま油	キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ	
16 (金)	とりめし 牛乳	鶏肉 牛乳	米 麦 油 砂糖	ごぼう にんじん グリーンピース	しょうゆ 塩 酒	556 23.4 2.6
	すまし汁	かまぼこ 豆腐 わかめ		にんじん ほうれんそう	しょうゆ 酒 煮干し(だし用)	
	春雨の酢のもの	まぐろ わかめ	春雨 砂糖 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢	
19 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			619 28.4 2.4
	奄美の鶏飯	鶏肉 のり 卵	油	ねぎ 山川漬 福神漬 しいたけ	塩 ガラスープ 塩 しょうゆ	
	厚揚げの甘辛炒め	厚揚げ 豚肉	ごま油 砂糖	ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ いんげん 青ピーマン にんにく しょうが	しょうゆ 酒 豆板醤	
20 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			585 21.9 1.8
	夏野菜の煮物	鶏肉 大豆	砂糖 油	かぼちゃ なす れんこん こんにゃく ごぼう いんげん しいたけ にんじん	しょうゆ 酒 塩	
	和風サラダ	ちりめん わかめ	砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
21 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			637 26.0 2.2
	鶏肉とゴーヤの揚げ煮	鶏肉	でん粉 砂糖 ジャガイモ ごま	ゴーヤ にんじん	しょうゆ 酢 塩 みりん こしょう	
	みそ汁 デザート	豆腐 わかめ 厚揚げ みそ	デザート	玉ねぎ ほうれんそう ねぎ	塩 煮干し(だし用)	



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0
7月平均	613	16.8	26.0	369	2.5	333	28	2.2	4.9



# 令和3年度 給食献立表



高千穂町(小学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等		タンパク質g
27 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			613 23.2 1.7
	豚肉とじゃがいもの煮物	豚肉	じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん	
	すみそあえ	みそ いか	ごま 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	酢	
30 (月)	夏野菜のカレー 牛乳	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦 ジャガイモ 油	玉ねぎ トマト かぼちゃ なす 青ピーマン にんにく	ガラスープ こしょう カレー粉 カレールウ ウスターソース 塩 ケチャップ しょうゆ	698 19.8 2.3
	フレンチサラダ		油	キャベツ きゅうり にんじん みかん	しょうゆ こしょう 酢 塩	
31 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			584 22.9 2.4
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	砂糖 油	たけのこ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン しいたけ しょうが	しょうゆ 酒	
	きゅうりとわかめの酢のもの	わかめ ちりめん	ごま 砂糖	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ	



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0
8月平均	648	14.0	25.4	319	2.3	287	29	2.0	4.4

