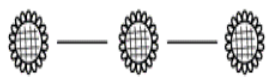


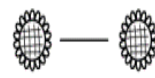
日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等		タンパク質g
						塩分g
1 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			663 24.1 1.9
	なすと厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	油 砂糖	なす 玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	ちりめんの酢の物	昆布 ちりめん	さとう ごま	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ	
4 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			633 29 3.1
	大和煮	豚肉 大豆 昆布	油 さとう	糸こんにゃく にんじん ごぼう れんこん むき枝豆 しょうが	酒 しょうゆ	
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 わかめ みそ		しめじ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	煮干し(だし用)	
5 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			691 22.2 2
	鶏肉とゴーヤの揚げ煮	鶏肉	でん粉 油 さとう ごま じゃがいも	にがうり にんじん	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん	
	とうがんスープ	豚肉	油	とうがん にんじん 玉ねぎ ねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 酒 こしょう	
6 (水)	コーンごはん 牛乳	牛乳	米 麦	とうもろこし	酒 塩	654 30.3 3.1
	さわらの西京焼 添え野菜	さわら みそ	さとう	キャベツ にんじん きゅうり	みそ みりん 塩 酢	
	そうめん汁	そうめん 油あげ わかめ 卵 かまぼこ		しいたけ ねぎ にんじん	かつお節(だし用) 塩 みりん しょうゆ 酒	
7 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			674 30.9 2.7
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー	じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ にんじん しめじ トマト にんにく	塩 ウスターソース こしょう ガラスープ ケチャップ デミグラスソース 酒	
	コールスロー セタゼリー		コールスロードレッシング セタゼリー	キャベツ とうもろこし きゅ うり にんじん ブロッコリー		
8 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			627 24.2 1.7
	麻婆なす	豚肉 厚あげ みそ	油 さとう ごま油 でん粉	にんにく なす 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら しょうが	しょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース ガラスープ	
	中華あえ	ハム	さとう ごま油 ごま	きくらげ にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢	
11 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			634 24.1 2.3
	うま煮	鶏肉 ちくわ 厚あげ	じゃがいも 油 さとう	にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ いんげん	塩 しょうゆ 酒	
	春雨の酢の物	鶏肉 わかめ	はるさめ さとう ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
12 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			581 23.9 3.3
	千切り大根の卵とし	油あげ ちくわ 卵 ちりめん	油 さとう	千切大根 にんじん いんげん	しょうゆ みりん 塩 酒	
	紀州汁	豚肉 かまぼこ	つきこんにゃく	しめじ こまつな ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく うめぼし	しょうゆ みりん かつお節(だし用) 昆布(だし用)	
13 (水)	減量ゆかりごはん 牛乳	牛乳	米 麦	しそ	塩	614 20.7 3.3
	冷やし中華	鶏肉 卵	中華麺 さとう ごま油 ごま	きゅうり もやし にんじん	ガラスープ しょうゆ 酢	
	フルーツ杏仁		杏仁豆腐 マスカットゼリー	みかん 黄桃 パインナップル		
14 (木)	高千穂茶飯 牛乳	牛乳 ちりめん	米 ごま	蓋炒り茶(粉茶)	しょうゆ 酒 昆布(だし用)	664 27.7 3.2
	魚のエスカベッシュ	フカ	でん粉 油 さとう	きゅうり 青ピーマン トマト 玉ねぎ	酢 塩 こしょう しょうゆ	
	なすのみそ汁	豆腐 油あげ わかめ みそ		なす 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	煮干し(だし用)	
15 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			592 22.1 2.1
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉 鶏肉 ちくわ	油 さとう	かぼちゃ しいたけ にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく むき枝豆	しょうゆ 酒 みりん	
	わかめの酢の物	カニカマ わかめ	さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり	塩 しょうゆ 酢	
19 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			785 27.3 1.6
	鶏の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ	
	サラダ		さとう	キャベツ にんじん	塩 酢	
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも バター マカロニ	玉ねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく トマト	塩 こしょう ガラスープ	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。



令和4年度

給食献立表



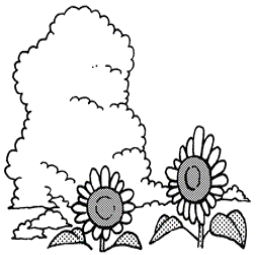
高千穂町(上野小学校)

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
20 (水)	牛乳	牛乳				641 28.3 2.6
	奄美の鶏飯	鶏肉 卵 のり	油 米 麦	山川漬け 福神漬け しいたけ ねぎ	ガラスープ しょうゆ	
	厚揚げの甘辛炒め	厚あげ 豚肉	ごま油 さとう	キャベツ いんげん にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	酒 みりん しょうゆ 豆板醤	
	フルーツムース		フルーツムース			
21 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			683 28.2 3.7
	クリームコーンスープ	ベーコン 牛乳	じゃがいも でん粉	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 ガラスープ こしょう	
	和風スパゲティサラダ	まぐろ かつおぶし	スパゲティ ドレッシング	キャベツ にんじん ほうれんそう 玉ねぎ		

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく %	脂質 %	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
月平均	652	15.9	27.9	346	2.5	265	30	2.6	5.0



令和4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
29 (月)	夏野菜カレーライス 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 油	玉ねぎ にんじん オクラ かぼちゃ なす むぎ枝豆	塩 こしょう カレー粉 カレールー しょうゆ ケチャップ ガラスープ	664 20.3 2.0
	フルーツポンチ		ゼリー	黄桃 パイナップル みかん		
30 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			582 22.7 1.6
	肉じゃが	牛肉 厚あげ	じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん いんげん 糸こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	
	梅肉あえ	ちくわ かつお節	さとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん うめぼし	しょうゆ	
31 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			611 25.6 2.5
	豚キムチ	豚肉	ごま油 さとう でん粉	白菜キムチ えのきたけ にら キャベツ こまつな にんじん しょうが にんにく	酒 しょうゆ	
	わかめスープ	ベーコン 豆腐 わかめ かまぼこ		にんじん もやし しいたけ ねぎ	塩 ガラスープ しょうゆ	
	冷凍みかん			みかん		

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく %	脂質 %	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
月平均	655	15.3	26.8	322	2.5	282	29	2.3	4.9



暑さに負けない体づくりを！

<p>1日3食をしっかり取る</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p>	<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p>	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p>
--	---	--	--