



日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつかます	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		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子をととのえる		
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	野菜・果物・きのこ 等		タンパク質g	塩分g	
4 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			647 22.3 2.1		
	焼き肉	牛肉 豚肉 みそ	油 砂糖 ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんご	しょうゆ みりん ウスターソース 豆板醤			
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま	たまねぎ もやし にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 煮干し(だし用)			
5 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			600 24.6 1.8		
	かぼちゃのミートソース煮	牛肉 豚肉 ちくわ	油 砂糖 でん粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん むき枝豆 にんにく トマト	ケチャップ しょうゆ ウスターソース 酒 塩			
	豆とチーズのサラダ	ひじき 大豆 まぐろ チーズ	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩			
6 (木)	揚げパン 牛乳	牛乳 きな粉	コッペパン 砂糖 油		塩	569 23.5 2.8		
	ポトフ	ウインナー 鶏肉	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒			
	れんこんサラダ		ごま	れんこん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
7 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			660 24.1 2.3		
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉	さつまいも 油 でん粉 砂糖	しょうが にんじん むき枝豆	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん			
	なめこのみそ汁	油揚げ わかめ みそ		にんじん たまねぎ なめこ こまつな こんにゃく ねぎ	煮干し(だし用)			
8 (土)	千切り大根の炊き込みごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 麦 油 砂糖	千切大根 しいたけ にんじん むき枝豆	しょうゆ 酒 塩	594 27.7 1.7		
	炒り豆腐	とうふ 鶏肉 卵 ちりめん	油 砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ たら	しょうゆ 酒			
	和風サラダ	カニカマ 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			
10 (月)	  スポーツの日  							
11 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			595 23.4 2.5		
	肉うどん	牛肉 豚肉	うどん 砂糖	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	酒 煮干し(だし用) しょうゆ みりん			
	ごぼうサラダ	ちくわ	砂糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢			
12 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			651 30.5 2.3		
	鯛のおろし煮	真鯛	でん粉 油 砂糖	しょうが だいこん	塩 こしょう しょうゆ みりん			
	のっぺい汁	油揚げ とうふ 鶏肉	さといも でん粉	ごぼう にんじん ねぎ はくさい しいたけ	しょうゆ 酒 かつお節(だし用)			
13 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			645 26.5 2.8		
	秋味シチュー	鶏肉 牛乳 鮭 チーズ	さつまいも 小麦粉 バター 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ むき枝豆	がらスープ 塩 こしょう			
	ビタミンAサラダ	まぐろ	砂糖 油	ほうれんそう フロッコリー きゅうり にんじん	塩 しょうゆ 酢			
14 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			594 24 1.8		
	鶏肉と里芋の味噌煮	鶏肉 厚あげ みそ	さといも 油 砂糖	しょうが こんにゃく にんじん たけのこ たまねぎ いんげん	酒 みりん しょうゆ			
	小松菜のじゃこ和え	ちりめん	砂糖 ごま油 ごま	もやし こまつな にんじん	酢 しょうゆ			
17 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			582 20.3 1.5		
	秋野菜の煮物	鶏肉 厚あげ	さといも さつまいも 砂糖 油	こんにゃく れんこん ごぼう にんじん いんげん しいたけ しめじ	塩 しょうゆ 酒			
	柿なます	ちりめん	砂糖 ごま	柿 大根 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ			
18 (火)	高千穂ぎゅっと丼 牛乳	牛乳 高千穂牛 鶏卵 ちりめん	米 麦 油 砂糖	千切大根 青ピーマン 赤ピーマン	しょうゆ	636 26.6 2.5		
	高千穂野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	がらスープ しょうゆ 塩 酒			

※ 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 毎日牛乳がつかます	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
19 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			598 28.2 2.2
	厚揚げの中華煮	厚あげ 豚肉 ちくわ うずら卵	ごま油 でん粉 砂糖	しょうが こまつな にんじん たまねぎ しいたけ にら	塩 酒 しょうゆ オイスターソース こしょう がらスープ	
	りっちゃんサラダ	ハム こんぶ かつお節	砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	しょうゆ 酢	
20 (木)	十二穀米 牛乳	牛乳	米 緑米 黒米 赤米(もち) 赤米(うるち) 玄米 麦 きび あわ はと麦 ひえ キヌア		塩 酒	609 27.8 2.3
	いわしの蒲焼き風	いわし	でん粉 油 砂糖	しょうが	みりん しょうゆ 酒	
	和えもの	ちくわ	ごま	もやし きゅうり	塩 しょうゆ	
	かきたま汁	とうふ かまぼこ 卵	でん粉	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	酒 煮干し(だし用)	
21 (金)	根菜カレーライス 牛乳	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	油	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ むき枝豆 にんにく しょうが	塩 こしょう がらスープ しょうゆ カレールー ケチャップ	606 24.4 2.8
	ブロッコリーサラダ	カニカマ		ブロッコリー キャベツ にんじん	酢 しょうゆ こしょう	
24 (月)	クッパ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	米 麦 ごま ごま油 砂糖 でん粉	こまつな にんじん もやし しいたけ 白菜キムチ にんにく しょうが にら	がらスープ 酒 塩 しょうゆ こしょう	575 26.3 2.4
	回鍋肉	豚肉 厚あげ	油 砂糖 でん粉	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース みりん	
	ぶどうゼリー		砂糖	ぶどう果汁	ゲル化剤他	
25 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			664 24.8 1.5
	鶏肉と大豆の煮物	鶏肉 だいず こんぶ すり身天ぷら	油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにゃく ごぼう れんこん	酒 しょうゆ みりん	
	いそマヨネーズあえ	ちくわ のり かつお節	マヨネーズ	ほうれんそう 千切り大根 キャベツ にんじん	しょうゆ	
26 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			585 25.3 2.2
	さんまみぞれ煮	さんま	砂糖 でん粉	だいこん	しょうゆ みりん 塩	
	ゆかり和え	ちくわ	ごま	もやし きゅうり 赤しそ	塩 しょうゆ	
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ とうふ		にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 小松菜 ねぎ しいたけ	しょうゆ 煮干し(だし用)	
27 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			622 29.1 3
	あじつみれ汁	あじつみれ わかめ		しめじ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 酒 塩	
	洋風白和え	とうふ ハム みそ	砂糖 ごま マヨネーズ	ほうれんそう きゅうり		
28 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			599 26 2.1
	麻婆豆腐	豚肉 とうふ みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく	酒 しょうゆ 豆板醤 オイスターソース	
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 糸寒天 ちくわ	砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
31 (月)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃプリン	牛乳	米 麦		かぼちゃプリン	608 27.6 2.8
	千切り大根の炒め煮	すり身天ぷら 鶏肉	砂糖 油	千切大根 にんじん しいたけ こんにゃく いんげん	酒 しょうゆ みりん	
	魚のみそ汁	たら とうふ 油揚げ みそ	じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	酒 煮干し(だし用)	

※ 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	610	16.8	30.5	372	2.7	295	29	2.2	5.7

