

令和4年度 給食献立表 6月 高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名	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		タンパク質g
		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		塩分g
1 (水)	親子丼 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	米 麦 さとう でん粉	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし用)	633 27.8 2.1
	千切り大根のさっぱり和え	ちりめん まぐろ	さとう ごま	千切大根 にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	
2 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			564 23.9 2.4
	いわしのおろし煮	いわし	さとう でん粉	大根	しょうゆ みりん 塩	
	ほうれん草のおひたし		さとう ごま	ほうれん草 にんじん	しょうゆ	
	かみなり汁	とうふ すり身天ぷら	ごま油	にんじん こんにゃく ごぼう えのきだけ だいこん ねぎ	煮干し(だし用) 酒 塩 しょうゆ	
3 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			638 24.7 1.8
	かぼちゃのミートソース煮	牛肉 豚肉 ちくわ	油 さとう でん粉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリーンピース 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 ハム 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 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			608 23.5 1.6
	じゃがいものうま煮	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	じゃがいも 砂糖 油	にんじん しいたけ たけのこ こんにゃく むき枝豆	しょうゆ 酒 みりん	
	かみかみサラダ	まぐろ	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	
7 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			695 29.1 2.1
	煮魚・こんにゃく	さば	砂糖	こんにゃく しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
	かみかみ根菜汁	鶏肉 豆腐		大根 れんこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ みりん 塩 酒	
8 (水)	三色ごはん 牛乳	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 砂糖 油	グリーンピース しょうが	酒 しょうゆ	649 29.3 3.6
	かみかみれんこんサラダ		ごま 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん れんこん	しょうゆ 酢	
	もずくのスープ	ベーコン もずく	ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが	煮干し(だし用) 塩 酒 しょうゆ こしょう	
9 (木)	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			711 33.5 2.8
	かみかみ大豆と小魚の揚げ煮	大豆 かえりいりこ	さつまいも でん粉 油 砂糖		しょうゆ みりん	
	ちゃんぽん	豚肉 いか えび	油 中華麺	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし しょうが にんにく	しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ 削り節(だし用)	
10 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			604 23.3 1.9
	きんぴらごぼう	豚肉	ごま ごま油 砂糖	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん いんげん	豆板醤 しょうゆ 酒	
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	さつまいも	にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	煮干し(だし用) 酒	
13 (月)	麦ごはん 牛乳 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	米 麦			614 26.9 2.0
	高野豆腐と昆布の炒り煮	高野豆腐 鶏肉 昆布 すり身天ぷら	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しいたけ れんこん むき枝豆	しょうゆ みりん 酒	
	ツナとわかめの酢の物	まぐろ わかめ	砂糖	キャベツ にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	
14 (火)	メキシカンライス 牛乳	牛乳 ウィンナー	米 麦 バター	玉ねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ	608 22.0 3.1
	フレンチサラダ	ハム	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
	卵とほうれん草のスープ	かにかま 卵	ごま油	ほうれん草 玉ねぎ にんじん きくらげ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
15 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			625 29.1 2.3
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	油	玉ねぎ にんじん キャベツ にら しょうが	酒 しょうゆ みりん	
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	玉ねぎ にんじん ねぎ	煮干し(だし用)	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。

日 (曜)	献立名	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		タンパク質g	
		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	おもに体の調子をととのえる		塩分g	
16 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			615 25.7 2.4	
	ミートソーススパゲティ	豚肉 チーズ	油 スパゲティ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース トマト	ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう 酒		
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		油	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん とうもろ こし	塩 こしょう しょうゆ 酢		
17 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			632 22.6 2.2	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり 卵	小麦粉 でん粉 油				
	昆布和え	昆布	砂糖 ごま	きゅうり キャベツ	しょうゆ 塩		
	はちはい汁	豆腐	里芋	にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 酒		
20 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			616 23.0 1.6	
	筑前煮	鶏肉 厚揚げ	里芋 油 砂糖	こんにゃく れんこん にんじん ごぼう いんげん	しょうゆ みりん 塩 酒		
	ほうれん草とツナのお浸し	まぐろ	砂糖 ごま	ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ		
21 (火)	ビビンバ 牛乳	牛乳	米 麦			652 29.7 1.9	
	吉野汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	じゃがいも でん粉	ごぼう にんじん ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 酒		
	ラぬんくちもり 高千穂牛 卵		油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	にんにく ほうれん草 にんじん もやし きゅうり	しょうゆ みりん 塩 酒 豆板醤		
22 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			621 27.9 2.3	
	かりかりいりこ	かえりいりこ					
	かに豆腐	豆腐 かにかま 鶏肉 卵	油 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	酒 しょうゆ ガラスープ 塩		
	わかめサラダ	わかめ 茎わかめ 赤かえでのり ちりめん	砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ		
23 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			626 24.2 1.8	
	鶏肉のごまみそ煮	鶏肉 厚揚げ すり身天ぷら みそ	里芋 油 ごま 砂糖	にんじん ごぼう ねぎ たけのこ れんこん いんげん	しょうゆ 酒		
	小松菜の和え物	ちくわ	砂糖 ごま	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ		
24 (金)	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ	米 麦			721 27.7 5.8	
	大根とツナのサラダ	まぐろ わかめ	油 砂糖	キャベツ 大根 きゅうり	酢 こしょう 塩		
	神楽うどん	鶏肉 かまぼこ	砂糖	しいたけ にんじん ねぎ ご ぼう	煮干し(だし用) しょうゆ 酒 塩		
27 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			655 26.8 1.9	
	ひじきの炒り煮	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ すり身天ぷら	油 砂糖 ごま	にんじん ごぼう グリーンピース こんにゃく	しょうゆ		
	甘酢和え	わかめ かにかま	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ		
28 (火)	ドライカレー 牛乳	牛乳	米 麦			736 35.8 1.9	
	ツナサラダ	豚肉 卵 大豆	油 小麦粉	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	カレー粉 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう		
29 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			644 26.3 2.2	
	さばのごまみそ煮	さば みそ	砂糖 ごま		塩 酒 みりん		
	野菜の昆布和え	昆布	ごま	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ		
	すまし汁	豆腐		にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	削り節(だし用) 昆布(だし用) しょうゆ 酒		
30 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			622 24.4 2.5	
	ゴーヤチャンプル	豆腐 卵 豚肉	ごま油 砂糖	ゴーヤ 玉ねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう		
	五目スープ	かまぼこ わかめ	でん粉	たけのこ きくらげ ねぎ 玉ねぎ にんじん	ガラスープ 塩 しょうゆ		

※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。

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
月平均	634	16.7	27.1	369	2.8	379	24	2.1	5.2

