



# 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 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 (火)	麦ごはん		米 麦			648 26.5 2.1
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	たけのこ 玉ねぎ にんじん にら 干しいたけ しょうが にんにく	酒 しょうゆ 豆板醤 オイスターソース	
	甘酢和え	まぐろ わかめ	砂糖 ごま	きゅうり にんじん キャベツ	酢 しょうゆ	
	かみかみいりこ	いわし				
2 (水)	麦ごはん		米 麦			602 24.7 1.7
	煮魚 こんにゃく	さば	砂糖	しょうが こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	
	かみかみ根菜汁	鶏肉 豆腐		だいこん れんこん にんじん ごぼう えのきだけ ねぎ	しょうゆ みりん 煮干し(だし用)	
3 (木)	親子丼	鶏肉 かまぼこ 卵	でん粉 砂糖 油	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	塩 みりん しょうゆ 酒	694 27.9 1.9
	かみかみいかのマリネ	いか	砂糖 ごま オリーブオイル	もやし きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
4 (金)	麦ごはん		米 麦			663 26.2 1.8
	八宝菜	豚肉 えび いか うずらの卵	油 でんぷん	キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン チンゲン菜 にんにく しょうが 干しいたけ	塩 油 しょうゆ こしょう	
	もずくの酢の物	まぐろ もずく	砂糖 ごま	もやし きゅうり にんじん	塩 酢 しょうゆ	
7 (月)	麦ごはん		米 麦			641 23.8 1.7
	じゃがいものうま煮	鶏肉 厚あげ ちくわ	油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ たけのこ 枝豆 こんにゃく 干しいたけ にんじん	塩 酒 しょうゆ みりん	
	かみかみごぼうサラダ	まぐろ	砂糖 ごま油 ごま		しょうゆ 酢	
8 (火)	チャーハン	卵 焼豚	米 麦 油	玉ねぎ にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 酒 こしょう	572 23.1 2.8
	汁ビーフン	鶏肉 えび	ビーフン ごま油	たけのこ にんじん チンゲンサイ キクラゲ にら	鳥がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	ナムル		砂糖 ごま ごま油	ほうれん草 にんじん もやし	塩 酢 しょうゆ	
9 (水)	麦ごはん	鶏肉	米 麦	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ	664 27 2.0
	鶏肉のからあげ		でん粉 油	キャベツ にんじん レモン汁	しょうゆ	
	野菜添え	卵 もずく	砂糖	にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ えのきだけ	しょうゆ 塩 こしょう 煮干し(だし用)	
	もずくのスープ		でんぷん ごま油			
10 (木)	ホットドッグ	パン ウインナー		キャベツ	ケチャップ	634 30.4 3.3
	白花豆のポタージュ	鶏肉 ベーコン 牛乳 白花豆	じゃがいも 油 バター 米粉 生クリーム	にんじん 玉ねぎ パセリ	鳥がらスープ 酒 塩 こしょう	
	ブロッコリーサラダ	鶏肉		ブロッコリー きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ こしょう	
11 (金)	十二穀米		米 十二穀米			592 22.7 1.6
	筑前煮	鶏肉 厚あげ	さといも 板こんにゃく 油 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ れんこん いんげん	しょうゆ みりん 酒 塩	
	ほうれん草のおひたし	ちくわ かつお節	砂糖	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	しょうゆ	
14 (月)	ポークカレーライス	豚肉 大豆 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	塩 鳥がらスープ カレー粉 こしょう カレールウ ケチャップ	652 24.2 2.7
	れんこんサラダ	鶏肉	ごま	れんこん ひじき キャベツ にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ 酢 こしょう	
	オレンジ			パレンシアオレンジ		
15 (火)	麦ごはん		米 麦			684 26.5 2.0
	なすと厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚あげ みそ	油 砂糖	なす 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ピーマン しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	千切り大根のさっぱり和え	まぐろ ちりめん	砂糖 ごま	千切大根 にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	

※ 毎日牛乳がつかます。(赤の食品) ※ 献立及び使用食材は天候やその他の都合で変更になる場合があります。



## 歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



## 6月は食育月間です

家族で食について話題にして  
みましよう



# 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 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		
16 (水)	白ごはん		<b>高千穂町産米</b>			628 29.5 2.3
	かんぱちの竜田揚げ	<b>かんぱち</b>	でんぷん 油	しょうが	塩 しょうゆ 酒	
	甘酢あえ		砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ	でん粉	えのきだけ にんじん 玉ねぎ 小松菜	みりん しょうゆ 削り節(だし用) 昆布(だし用)	
17 (木)	麦ごはん		米 麦			614 26 2.1
	かに豆腐	豆腐 鶏肉 カニかま 卵	でん粉 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ いら	塩 酒 しょうゆ 鳥がらスープ	
	海藻サラダ	ちりめん	ごま ごま油 砂糖	海藻ミックス キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
18 (金)	高千穂牛ビビンバ	<b>高千穂牛</b> 卵	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	ほうれん草 もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 塩 豆板醤 酒 みりん	676 26.4 2.4
	五目スープ	ベーコン	でんぷん	チンゲンサイ たけのこ にんじん 干しいたけ いら きくらげ	がらスープ しょうゆ 酒 塩	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
21 (月)	たごごはん	たこ	米 麦	大葉 しょうが	塩 しょうゆ 酒	635 23.5 2.9
	じゃがいものみそ汁	豆腐 わかめ みそ	じゃがいも	しめじ 玉ねぎ ねぎ	煮干し(だし用)	
	きんぴらごぼう	豚肉	こんにやく ごま油 砂糖 ごま	ごぼう れんこん にんじん	しょうゆ 酒 豆板醤	
22 (火)	麦ごはん		米 麦			664 27.7 2.0
	鶏肉のみそ煮	鶏肉 厚あげ ちくわ みそ うずら卵	じゃがいも 砂糖	たけのこ にんじん 枝豆 こんにやく	しょうゆ みりん 酒	
	小松菜の和え物	カニかま	砂糖 ごま	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ	
23 (水)	麦ごはん		米 麦			644 25.1 2.6
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	小麦粉 でんぷん 油	あおさ		
	昆布あえ		ごま	キャベツ きゅうり こんぶ	塩	
	豚汁	豆腐 豚肉 みそ	さといも こんにやく	にんじん ねぎ もやし 玉ねぎ	煮干し(だし用)	
24 (木)	紅芋パン		紅芋パン			640 28.1 2.5
	かぼちゃのミートソース煮	牛肉 豚肉 ちくわ	でん粉 油 砂糖	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	塩 ウスターソース しょうゆ 酒 ケチャップ	
	青豆サラダ	ハム	ごま油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり 枝豆	酢 しょうゆ	
25 (金)	麦ごはん		米 麦			599 23.7 2.4
	厚揚げの磯煮	厚あげ 鶏肉 ひじき すり身天ぷら 大豆	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ 枝豆 こんにやく	酒 しょうゆ みりん	
	じゃこ和え	わかめ ちりめん	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん しょうが	酢 しょうゆ	
28 (月)	高菜ごはん	ちりめん	米 麦 油 ごま	たかな漬	しょうゆ	597 24.8 2.9
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	さつまいも	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	酒 煮干し(だし用)	
	千草和え	油揚げ いか	砂糖 油 ごま	ほうれん草 きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
29 (火)	麦ごはん		米 麦			657 27 2.1
	さばのおろし煮	さば	油 砂糖 小麦粉 でん粉	だいこん しょうが ねぎ	みりん しょうゆ	
	とりごぼうじる	鶏肉 豆腐		ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	しょうゆ 塩 酒 煮干し(だし用)	
30 (水)	麦ごはん		米 麦			627 24.1 2.2
	ゴーヤチャンプル	豆腐 卵 豚肉	ごま油 砂糖	にがうり 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	
	春雨スープ	ベーコン わかめ	春雨	干しいたけ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ	鳥がらスープ しょうゆ 酒	

※ 毎日牛乳がつかます。(赤の食品) ※ 献立及び使用食材は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	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン		塩分相当	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	A μg RE	C mg		
650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0	
639	16.3	28.2	362	2.7	278	24	2.3	4.7	
基準値									
月平均									

◎ 6月よりパンの日が月2回になりました。

◎ 今年度もぬくもりランチを実施します。  
町内及び県内産のおいしくて新鮮な  
食材を県や町から無償で提供して  
いただきます。6月は「高千穂町産米」  
「県産養殖かんぱち」「高千穂牛」  
です。お楽しみに♪

