



令和5年度 給食献立表

6月



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 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		
19 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			571 22.6 2.6
	チンジャオロース	ぶた肉 みそ	ごま油 砂糖 でん粉	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	酒 トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	
	五目豆腐スープ	ベーコン とうふ	でん粉	チンゲンサイ たけのこ ねぎ にんじん もやし きくらげ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩	
20 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			571 22.6 2.4
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵 青のり	小麦粉 でんぷん 油			
	即席漬け	こんぶ		キャベツ きゅうり にんじん・ しょうが	しょうゆ 酢	
	かみなり汁	とうふ 魚すり身天ぷら		しめじ にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	塩 酒 煮干し(だし用) しょうゆ	
21 (水)	ごまパン 牛乳	牛乳	ごまパン			630 26.2 2.3
	かぼちゃのミートソース煮	とり肉 ぶた肉 ちくわ	でん粉 油 砂糖	かぼちゃ たまねぎ 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 酒 しょうゆ ケチャップ	
	フレンチサラダ	ハム	油	きゅうり キャベツ・ とうもろこし にんじん	塩 こしょう 酢	
22 (木)	減量しそごはん 牛乳	牛乳	米 麦	赤しそ	塩	616 24.1 2.8
	炒めビーフン	ぶた肉 ちくわ	油 ビーフン	たまねぎ キャベツ にんじん・ ピーマン しいたけ	塩 酒 こしょう しょうゆ ウスターソース	
	納豆サラダ	納豆 チーズ のり かつおぶし	マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
23 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			603 25.4 2.1
	鶏肉のごまみそ煮	とり肉 厚あげ ちくわ みそ	油 さといも 砂糖 ごま	にんじん たけのこ しょうが こんにゃく ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん 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	
26 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			640 25.1 1.8
	なすと厚揚げのみそ炒め	ぶた肉 厚あげ みそ	油 砂糖	なす たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	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	
27 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			560 22.7 1.7
	とりにくのエスニカン	とり肉 チーズ 牛乳	油 じゃがいも 米粉 バター	たまねぎ にんじん エリンギ・ パセリ	塩 こしょう カレー粉 ガラスープ しょうゆ	
	ひじきとチーズのサラダ	ひじき まぐろ チーズ 油	砂糖 油	キャベツ きゅうり・ とうもろこし にんじん	塩 酢・ しょうゆ	
28 (水)	ひじきごはん 牛乳	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳	米 麦 油 砂糖	にんじん むぎ枝豆	塩 しょうゆ	595 23.1 2.7
	野菜のそぼろ汁	とり肉	油 でん粉	しめじ にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし用)	
	マヨネーズ和え	ちくわ	マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ・ きゅうり	塩 こしょう	
29 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			654 28.1 2.3
	あじのおろし煮	あじ	でんぷん 小麦粉 油 砂糖	だいこん しょうが ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し(だし用)	
	さつま汁	とり肉 とうふ みそ	さつまいも	にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	煮干し(だし用)	
30 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			583 23.6 2.2
	ゴーヤチャンプル	とうふ 卵 ぶた肉	ごま油 砂糖	にがうり たまねぎ にんじん・ たけのこ 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		しいたけ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ	ガラスープ・ しょうゆ 酒	

※ 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 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	616	16.4	29.5	362	2.9	267	26	2.2	5.6

