



令和3年度 給食献立表



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 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			686 23.1 1.9
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉	さつまいも 砂糖 でん粉 油	にんじん 青豆 しょうが にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	
	五目豆腐スープ	豆腐	でん粉	玉ねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ きくらげ	ガラスープ しょうゆ 塩 酒	
4 (月)	減量麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			696 27.0 3.0
	ジャーチャー麺	鶏肉 豚肉 みそ	うどん 油 砂糖	にんにく しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース	
	中華サラダ	卵	ごま ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ	
5 (火)	鯛飯 牛乳	牛乳 真鯛	新米 ごま	大葉	しょうゆ 酒 塩 昆布(だし用)	597 25.1 2.6
	野菜のごまあえ	ちくわ	砂糖 ごま	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ	
	白南瓜のみそけんちん汁	油揚げ みそ 鶏肉		チンゲン菜 ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ 白南瓜	煮干し(だし用)	
6 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			587 22.3 2.0
	手作り団子のスープ	鶏肉 卵 チーズ	パン粉 マロニー	しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん ねぎ きくらげ	しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ	
	ごまネーズサラダ	ちくわ	ごま マヨネーズ	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 塩 こしょう	
7 (木)	高千穂牛っと丼 牛乳	牛乳 高千穂牛 卵 ちりめん	高千穂米 麦 油 砂糖	千切大根 ピーマン にんじん	しょうゆ	630 25.5 1.9
	はちはい汁	豆腐 油揚げ	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	
8 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			623 25.5 1.6
	あじ磯の香チーズフライ	あじ チーズ あおさ	油 パン粉 小麦粉			
	添え野菜		砂糖	キャベツ にんじん	しょうゆ 酢	
	豆腐ともやしのスープ	豆腐	でん粉	玉ねぎ もやし にんじん しいたけ いら きくらげ	ガラスープ 塩 酒	
11 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			600 28.2 3.8
	八宝菜	豚肉 いか えび うずら卵	ごま油 でん粉	たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 白菜 ヤングコーン しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう	
	ビタミンAサラダ	まぐろ	油	ほうれん草 小松菜 きゅうり にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ 塩	
12 (火)	さつまいもごはん 牛乳	牛乳	米 麦 さつまいも		塩 酒	657 23.2 2.7
	焼き肉	豚肉 高千穂牛 みそ	油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン にんにく しょうが りんご	しょうゆ ウスターソース みりん 豆板醤	
	わかめのスープ	わかめ 豆腐	ごま	にんじん もやし しいたけ ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 煮干し(だし用)	
13 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			663 27.0 2.7
	魚のフライ	ホキ あおさ	油 パン粉 小麦粉		ウスターソース	
	野菜のレモン和え			キャベツ きゅうり にんじん レモン汁	塩	
	卵スープ	鶏肉 卵	じゃがいも でん粉	玉ねぎ にんじん パセリ	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒	
14 (木)	黒糖パン 牛乳	牛乳	黒糖パン			747 26.7 2.1
	秋味シチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	さつまいも 小麦粉 バター 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	ガラスープ 塩 こしょう	
	ごぼうサラダ		ごまドレッシング	ごぼう きゅうり にんじん コーン キャベツ		
15 (金)	麦ごはん 牛乳 デザート	牛乳	米 麦 ムース			648 28.1 2.5
	炒り豆腐	鶏肉 豆腐 卵	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しいたけ 青豆	みりん 酒 しょうゆ 塩	
	ちくわとわかめの和え物	ちくわ わかめ	砂糖 ごま	にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢	

※献立およ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。



令和3年度 給食献立表



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 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
18 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			668 26.7 1.8
	鶏肉のごまみそ煮	鶏肉 天ぷら みそ うすらの卵 厚揚げ 大豆	里芋 油 砂糖 ごま	にんじん れんこん ごぼう ねぎ	しょうゆ 酒	
	ちりめんの酢の物	昆布 ちりめん	砂糖 ごま	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ	
19 (火)	豚キムチ丼 牛乳	牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん キャベツ 小松菜 にら キムチ	酒 しょうゆ	533 21.7 1.9
	もずくのスープ	豆腐 もずく	でん粉 ごま油	にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ	煮干し(だし用) 酒 しょうゆ 塩 こしょう	
20 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			659 25.3 2.3
	トンカツ	豚肉	油 パン粉 でん粉		しょうゆ 塩 こしょう	
	添え野菜	かつお節		きゅうり にんじん	しょうゆ 塩	
	さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ	さつまいも	にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	酒 煮干し(だし用)	
21 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	高千穂米 麦			681 25.9 2.7
	高千穂ストロガノフ	高千穂牛 ヨーグルト	砂糖 バター 生クリーム	玉ねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム パセリ にんにく	赤ワイン 塩 こしょう ガラスープ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース しょうゆ とんかつソース トマトピューレ	
	ポテトビーンズサラダ	まぐろ ミックスビーンズ	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん	塩 こしょう マヨネーズ	
22 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			633 28.4 1.9
	厚揚げの中華煮	厚揚げ うすらの卵 豚肉 ちくわ	ごま油 でん粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ にら しょうが	酒 塩 こしょう オイスターソース ガラスープ	
	りっちゃんのサラダ	ハム 昆布 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	酢 しょうゆ 塩	
25 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			632 21.1 1.4
	秋野菜の煮物	鶏肉 厚揚げ	里芋 くり 油 砂糖	こんにゃく ごぼう しめじ いんげん しいたけ にんじん	しょうゆ 酒 塩	
	ほうれん草サラダ	まぐろ	マヨネーズ	ほうれん草 もやし きゅうり にんじん	塩 こしょう	
26 (火)	千切り大根ごはん 牛乳	牛乳 油揚げ	米 麦 油 砂糖	千切り大根 しいたけ にんじん 青豆	しょうゆ 酒 塩	594 26.0 3.1
	ひじきの白和え	豆腐 みそ ひじき	砂糖 ごま	白菜 にんじん	しょうゆ	
	小松菜のみそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	小松菜 にんじん 玉ねぎ	煮干し(だし用)	
27 (水)	地頭鶏カレー 牛乳	牛乳 ヨーグルト 地頭鶏	高千穂米 麦 じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース しめじ にんにく りんご	ガラスープ カレールウ カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	608 22.4 2.1
	ツナサラダ	まぐろ	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	
28 (木)	揚げパン 牛乳	牛乳 きな粉	コッペパン 砂糖 アーモンド 油		塩	620 24.0 2.8
	春雨スープ	豚肉	春雨	しいたけ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ	ガラスープ 煮干し(だし用)	
	カリフラワーとブロッコリーのサラダ	かにかま	砂糖 油	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
29 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			652 29.7 2.4
	さばみぞれ煮	さば	砂糖 でん粉	大根	しょうゆ みりん	
	小松菜のおひたし		砂糖 ごま	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢	
	かきたま汁	豆腐 かまぼこ わかめ 卵	でん粉	にんじん えのきだけ ねぎ	昆布(だし用) かつお節(だし用) しょうゆ 塩 酒	

※献立およ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 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	628	15.9	27.0	352	2.7	383	29	2.4	4.4