

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	こめ ごまあぶら さとう でんぱん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく メンマ ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし こまつな	634	23.5
2	火	わかほごはん	牛乳	【こどもの日献立】 ししゃもフライ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう ししゃも ツナ かまぼこ とうふ わかめ	こめ さとう パンこ こむぎこ こめあぶら マヨネーズ	コーン たかな うど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	612	23.3
8	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ こんにゃく きゅうり コーン	629	22.1
9	火	ごはん	牛乳	かつおとだいずのケチャップがらめ のりおひたし キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう かつお だいず のり わかめ みそ	こめ でんぱん こめこ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう ふ	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな キャベツ	668	29.0
10	水	ちゅうかめん	牛乳	もやしラーメンスープ あつあげのマヨソースあじ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あつあげ かつおぶし	ちゅうかめん こめあぶら さとう マヨネーズ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん メンマ もやし ながねぎ キャベツ きゅうり	644	27.5
11	木	たけのこ ごはん	牛乳	にくだんごのしょうゆあん マカロニサラダ わかめのみそじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ わかめ みそ	こめ ラード さとう でんぱん ごま ごまあぶら マカロニ マヨネーズ	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが キャベツ コーン	606	22.5
12	金	こくとう こめこパン	牛乳	てづくりツナグラタン コーンサラダ かぶとトマトのたまごスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご	こめこパン くらざとう じゃがいも バター こむぎこ こめあぶら でんぱん	たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン かぶ えのきたけ トマト	643	27.4
15	月	ごはん	牛乳	とりにらあまからがらめ あおだいずサラダ とうふのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず わかめ とうふ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが いら コーン キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	657	28.4
16	火	ごはん	牛乳	ささかまあおのりやき ゆかりあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ぶたにく あつあげ	こめ マヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	もやし にんじん こまつな ゆかりこ たまねぎ しらたき さやいんげん にんにく	638	24.9
17	水	ソフトめん	牛乳	カレースープ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ	ソフトめん カレールウ でんぱん ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり あかピーマン	621	25.3
18	木	ごはん	牛乳	さわらのやくみやき たけのこのにももの ふのみそじる	ぎゅうにゅう さわら みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも ふ	はねぎ しょうが こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	603	24.3
19	金	ごはん	牛乳	マーボーどん もずくスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぱん ごまあぶら みずあめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ いら たまねぎ もやし えのきたけ ながねぎ こまつな オレンジかじゅう	654	27.9
23	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため ごまポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり なると	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも ごま ワンタン ごまあぶら	あおじそ たまねぎ もやし にんじん しょうが メンマ ながねぎ こまつな	637	23.3
24	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき こまつなとうやどうふのもの じゃがいもとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう さば ちくわ こうやどうふ わかめ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ しらたき こまつな もやし	611	26.4
25	木	ごはん	牛乳	てづくりツナたまごやき うめふうみおひたし とりだんごごぼうじる	ぎゅうにゅう ツナ たまご とりにく だいず とうふ	こめ こめあぶら マヨネーズ だいずあぶら パンこ でんぱん	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし うめぼし こんにゃく キャベツ ごぼう ながねぎ きりぼしだいこん	621	22.5
26	金	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース パジルとしおこうじドレッシングのサラダ ほうれんそうとコーンのミルクスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず しろいんげんまめ	コッパパン でんぱん ラード さとう じゃがいも こめあぶら こめこ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんじん パジル ほうれんそう	568	23.5
29	月	むぎごはん	牛乳	ツナカレー くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ツナ くきわかめ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ	625	20.4
30	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキンなんばん せんぎりだいこんのまだかづけ スープギョーザ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく	こめ こめこ こめあぶら ラード さとう マヨネーズ こむぎこ でんぱん ごまあぶら	きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しょうが キャベツ もやし いら	702	23.8
31	水	ごはん	牛乳	あじのごまみそやき もやしのいためもの かきたまスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ちくわ たまご	こめ マヨネーズ ごま こめあぶら ごまあぶら でんぱん	しょうが にんじん もやし ピーマン たまねぎ たけのこ ほうれんそう	618	27.3

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：18.0 g

食塩：2.0 g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。