

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	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 だいす	こめ おおむぎ ごま 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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく こまつな コーン キャベツ	640	22.1	
2	火	たけのこごはん	牛乳	【こどもの日献立】 こいのぼりハンバーグ うどのツナマヨあえ わかめのかぶとじる	あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく だいすたんぱく ツナ とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう ラード ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん たけのこ たまねぎ うど キャベツ えのきたけ ながねぎ	638	24.9	
8	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんサラダ ツナいりたけのこじる	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうふ ツナ みそ	こめ ごま こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ たけのこ	629	29.2	
9	火	ごはん	牛乳	さわらのやくみやき のりすあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら のり あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ながねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ	616	26.8	
10	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテトビーンズ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいす なた	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら はるさめ	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん もやし ほうれんそう	624	23.4	
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ あつあげのおこのみやき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ あつあげ かつおぶし	ちゅうかめん さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	メンマ にんじん もやし ながねぎ キャベツ ほうれんそう	615	27.8	
12	金	ごはん	牛乳	かつおとだいすのチリソース アスパラガスのちゅうかサラダ わかめのスープ	ぎゅうにゅう かつお だいす かまぼこ とうふ わかめ	こめ でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく コーン もやし アスパラガス にんじん えのきたけ たまねぎ	670	29.7	
15	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくとかいそうのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ ヨーグルト	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 サラダこんにゃく キャベツ	678	23.3	
16	火	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばとどん ごまポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす もずく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ えのきたけ	608	23.1	
17	水	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしのごまいため とりごぼろじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ とりにく だいすたんぱく	こめ ごま パンこ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま だいすあぶら とうもろこしでんぶん	しょうが にんにく にんじん もやし たら たまねぎ こんにゃく キャベツ ごぼろ ながねぎ	624	27.7	
18	木	ソフトめん	牛乳	ごまみそたんたんスープ ローストポテト いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ のり	ソフトめん こめあぶら さとう ねりごま ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ながねぎ ほうれんそう もやし	635	26.9	
19	金	こくとうこめパン	牛乳	チーズオムレツ こまつなとツナのサラダ きせつやさいのポトフ てづくりいちごゼリー	ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ とりにく だいすたんぱく しろいんげんまめ	こめこパン くらざとう タピオカパール さとう だいすあぶら パンこ ごまあぶら じゃがいも	こまつな にんじん もやし きゅうり たまねぎ キャベツ かぶ いちご レモンじる	664	27.3	
22	月	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ツナサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく とうふ	こめ パンこ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう もやし コーン しょうが にんにく にんじん メンマ えのきたけ たら	635	25.9	
23	火	わかめごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ ふくじんづけあえ しおこうじスープ	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	こめ 水あめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ ふくじんづけ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	622	19.5	
24	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキンなんばん せんざりだいこんのまだかつけ 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 でんぶん こめあぶら さとう こむぎこ ラード ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	きゅうり たまねぎ たら きりぼしだいこん にんじん しょうが キャベツ もやし	670	22.8	
25	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき ゆかりあえ わふうじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	こめ ごま さとう じゃがいも	きゅうり もやし にんじん ゆかりこ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	611	24.8	
26	金	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース ペンネサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう だいすたんぱく しろいんげんまめ	まるパン でんぶん ラード さとう ペンネ こめ あぶら じゃがいも こめ こ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	602	27.1	
29	月	清里っ子スポーツフェスティバルの振替休業日								
30	火	ごはん	牛乳	めぎすのつぶマスタードやき ごまマヨネーズサラダ キャベツとんじる	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく だいす みそ	こめ こめあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎこんにゃく キャベツ	611	23.5	
31	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ やさいのツナいため やさいのたまごとじ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ なた たまご	こめ こめこ ごま さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも ふ	にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	622	23.9	

一食平均エネルギー：632 Kcal たんぱく質：25.2 g 脂質：18.1 g 食塩：1.8 g
 ☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。