

日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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 こんにやくとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも さとう ハヤシルウ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト こんにやく こまつな コーン キャベツ	649	22.4	17.9	1.8
2	火	わかばごはん 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 わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ わかめ こんぶ	こめ さとう ごま ノン エッグマヨネーズ	コーン たまねぎ やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	622	24.7	21.4	2.3
8	月	ごはん 牛乳	セルフのもずくそばろどん みそポテト やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく みそ あ つあげ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ	618	23.5	14.5	2.0
9	火	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのみそやき じょうえつさんやさいのサラダ たけのこじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ あおだいず さば たけのこじる	こめ さとう ごま こめ あぶら じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	664	28.3	20.9	1.7
10	水	ごはん 牛乳	ささかまのあおのりやき もやしのごまいため とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ささかまほ こ あおのり ぶたにく とうふ	こめ ノンエッグマヨネー ズ ごまあぶら ごま こ めあぶら さとう でんぶ ん	にんにく にんじん きりぼし だいいん もやし たら しょう が キャベツ たまねぎ メ ンマ ほししいたけ ながねぎ	634	27.0	18.3	1.9
11	木	わかめゆめめん 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 なると わかめ こんぶ あつあげ かつおぶし	ちゅうかめん 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 こまつな	610	26.9	17.5	2.1
12	金	ごはん 牛乳	かつおとだいずのチリソース あおなのおひたし わかめのスープ	ぎゅうにゅう かつお だ いず なると 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 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ごがつな たまねぎ えのきたけ	669	29.4	18.7	2.0
15	月	ごはん 牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキンなんばん きりぼしだいこんのまだかつげ スープギョーザ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく とりに く	こめ こめこ こめあぶら さとう ノンエッグマヨ ネーズ こむぎこ でんぶ ん ごまあぶら	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 たら	683	23.0	22.5	1.9
16	火	ごはん 牛乳	さわらのやくみやき のりずあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さわら の り みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	はねぎ しょうが もやし こ まつな にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ	579	24.5	14.4	1.8
17	水	こむぎごはん 牛乳	オムレツのあまぎけトマトソース がけ さんしょくあえもの きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう たまご と りにく しろいんげんまめ	こめこパン くるごとう さとう 甘酒 こめあぶら パンこ じゃがいも	トマト にんにく もやし こ まつな にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	584	25.2	18.9	2.4
18	木	ソフトめん 牛乳	ごまみそたんたんスープ いわしのカリカリやき いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ まいわし わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ごま じゃがいも パンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こまつな キャベツ	658	29.4	18.4	1.9
19	金	麦ごはん 牛乳	セルフのツナピビンバ トック入りキムチスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶた にく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶ ら さとう トック	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もや し たまねぎ キャベツ キム チ たら	634	24.3	19.4	2.0
23	火	ごはん 牛乳	さばのみそに ゆかりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	こめ さとう ごま じゃ がいも でんぶん	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	623	26.4	17.1	1.9
24	水	まるパン 牛乳	ゆきむろじゃがいもクロック フレンチマカロニサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ スキム ミルク	コッペパン じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ こめあぶら マカロニ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ コーン	656	23.9	22.9	2.4
25	木	ちやめし 牛乳	ししやものいそべあげ ごまみそあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ししやも あおのり みそ ぶたにく とうふ	こめ もち米 こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こ めあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし キャベツ にんじん えのきたけ こまつな	643	23.5	19.7	2.2
26	金	ごはん 牛乳	ホイコーロー のりしおピーズポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいず なると	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 メンマ こまつな	609	25.2	13.0	1.9
29	月	麦ごはん 牛乳	ツナカレー こんにやくとかいそうのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツ ナ 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 エリンギ こんにゃ く キャベツ	689	22.9	17.1	1.8
30	火	ごはん 牛乳	にくだんごのあまずあん ごまマヨネーズサラダ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	こめ さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネー ズ じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ さや いんげん	669	24.6	22.0	1.7
31	水	ごはん 牛乳	がんものふくめに なめたけあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき かつおぶし あぶらあげ とうふ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな なめたけ たまねぎ	603	22.7	17.0	2.0

一食平均エネルギー：637 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.5 g

食塩：2.0 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

学校給食こんだて表

日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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 こんにやくとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも さとう ハヤシルウ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト こんにやく こまつな コーン キャベツ	649	22.4	17.9	1.8
8 月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん みそポテト やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく みそ あ つあげ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ	618	23.5	14.5	2.0
9 火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのみそやき じょうえつさんやさいのサラダ たけのこじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ あおだいず さば たけのこじる	こめ さとう ごま こめ あぶら じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	664	28.3	20.9	1.7
10 水	ごはん	牛乳	ささかまのあおのりやき もやしのごまいため とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ささかまほ こ あおのり ぶたにく とうふ	こめ ノンエッグマヨネー ズ ごまあぶら ごま こ めあぶら さとう でんぷ ん	にんにく にんじん きりぼし だいこん もやし いら しょう が キャベツ たまねぎ メ ンマ ほししいたけ ながねぎ	634	27.0	18.3	1.9
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 なると わかめ こんぶ あつあげ かつおぶし	ちゅうかめん 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 こまつな	610	26.9	17.5	2.1
12 金	ごはん	牛乳	かつおとだいたいのチリソース あおなのおひたし わかめのスープ	ぎゅうにゅう かつお だ いず なると 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 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ごがつな たまねぎ えのきたけ	669	29.4	18.7	2.0
15 月	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキンなんばん きりぼし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 とりに く	こめ こめこ こめあぶら さとう ノンエッグマヨ ネーズ こむぎこ でんぷ ん ごまあぶら	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	683	23.0	22.5	1.9
16 火	ごはん	牛乳	さわらのやくみやき のりずあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さわら の り みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	はねぎ しょうが もやし こ まつな にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ	579	24.5	14.4	1.8
17 水	こくろこめパン	牛乳	オムレツのあまぎけトマトソース がけ さんしよくあえもの きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう たまご と りにく しろいんげんまめ	こめこパン くろぎとう さとう 甘酒 こめあぶら パンこ じゃがいも	トマト にんにく もやし こ まつな にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	584	25.2	18.9	2.4
18 木	ソフトめん	牛乳	ごまみそたんたんスープ いわしのカリカリやき いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ まいわし わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ごま じゃがいも パンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こまつな キャベツ	658	29.4	18.4	1.9
19 金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ トック入りキムチスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶた にく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶ ら さとう トック	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もや し たまねぎ キャベツ キム チ いら	634	24.3	19.4	2.0
23 火	ごはん	牛乳	さばのみそに ゆかりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	こめ さとう ごま じゃ がいも でんぶん	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	623	26.4	17.1	1.9
24 水	まるパン	牛乳	ゆきむろじゃがいもクロック フレンチマカロニサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ スキム ミルク	コッペパン じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ こめあぶら マカロニ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ コーン	656	23.9	22.9	2.4
25 木	ちやめし	牛乳	ししゃものいそべあげ ごまみそあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり みそ ぶたにく とうふ	こめ もち米 こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こ めあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし キャベツ にんじん えのきたけ こまつな	643	23.5	19.7	2.2
26 金	ごはん	牛乳	ホイコーロー のりしおビーンズポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいず なると	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 メンマ こまつな	609	25.2	13.0	1.9
29 月	麦ごはん	牛乳	ツナカレー こんにやくとかいそうのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツ ナ 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 エリンギ こんにゃ く キャベツ	689	22.9	17.1	1.8
30 火	ごはん	牛乳	にくだんごのあまざあん ごまマヨネーズサラダ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	こめ さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネー ズ じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ さや いんげん	669	24.6	22.0	1.7
31 水	ごはん	牛乳	がんものふくめに なめたけあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき かつおぶし あぶらあげ とうふ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな なめたけ たまねぎ	603	22.7	17.0	2.0

一食平均エネルギー：637 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.3 g

食塩：2.0 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

学校給食こんだて表

日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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 こんにやくとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも さとう ハヤシルウ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト こんにやく こまつな コーン キャベツ	649	22.4	17.9	1.8
2	火	わかばごはん 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 わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ わかめ こんぶ	こめ さとう ごま ノン エッグマヨネーズ	コーン たまねぎ やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	622	24.7	21.4	2.3
8	月	ごはん 牛乳	セルフのもずくそばろどん みそポテト やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく みそ あ つあげ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ	618	23.5	14.5	2.0
9	火	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのみそやき じょうえつさんやさいのサラダ たけのこじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ あおだいず さば たけのこじる	こめ さとう ごま こめ あぶら じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	664	28.3	20.9	1.7
10	水	ごはん 牛乳	ささかまのあおのりやき もやしのごまいため とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ささかまほ こ あおのり ぶたにく とうふ	こめ ノンエッグマヨネー ズ ごまあぶら ごま こ めあぶら さとう でんぶ ん	にんにく にんじん きりぼし だいこん もやし たら しょう が キャベツ たまねぎ メ ンマ ほししいたけ ながねぎ	634	27.0	18.3	1.9
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 なると わかめ こんぶ あつあげ かつおぶし	ちゅうかめん 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 こまつな	610	26.9	17.5	2.1
12	金	ごはん 牛乳	かつおとだいずのチリソース あおなのおひたし わかめのスープ	ぎゅうにゅう かつお だ いず なると 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 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ごがつな たまねぎ えのきたけ	669	29.4	18.7	2.0
15	月	ごはん 牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキンなんばん きりぼしだいこんのまだかつげ スープギョーザ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく とりに く	こめ こめこ こめあぶら さとう ノンエッグマヨ ネーズ こむぎこ でんぶ ん ごまあぶら	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 たら	683	23.0	22.5	1.9
16	火	ごはん 牛乳	さわらのやくみやき のりずあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さわら の り みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	はねぎ しょうが もやし こ まつな にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ	579	24.5	14.4	1.8
17	水	こむぎごはん 牛乳	オムレツのあまぎけトマトソース がけ さんしょくあえもの きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう たまご と りにく しろいんげんまめ	こめこパン くるごとう さとう 甘酒 こめあぶら パンこ じゃがいも	トマト にんにく もやし こ まつな にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	584	25.2	18.9	2.4
18	木	ソフトめん 牛乳	ごまみそたんたんスープ いわしのカリカリやき いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ まいわし わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ごま じゃがいも パンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こまつな キャベツ	658	29.4	18.4	1.9
19	金	麦ごはん 牛乳	セルフのツナピビンバ トック入りキムチスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶた にく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶ ら さとう トック	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もや し たまねぎ キャベツ キム チ たら	634	24.3	19.4	2.0
23	火	ごはん 牛乳	さばのみそに ゆかりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	こめ さとう ごま じゃ がいも でんぶん	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	623	26.4	17.1	1.9
24	水	まるパン 牛乳	ゆきむろじゃがいもクロック フレンチマカロニサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しるいんげんまめ スキム ミルク	コッペパン じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ こめあぶら マカロニ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ コーン	656	23.9	22.9	2.4
25	木	ちやめし 牛乳	ししやものいそべあげ ごまみそあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ししやも あおのり みそ ぶたにく とうふ	こめ もち米 こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こ めあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし キャベツ にんじん えのきたけ こまつな	643	23.5	19.7	2.2
26	金	ごはん 牛乳	ホイコーロー のりしおピーズポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいず なると	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 メンマ こまつな	609	25.2	13.0	1.9
29	月	麦ごはん 牛乳	ツナカレー こんにやくとかいそうのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツ ナ 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 エリンギ こんにゃ く キャベツ	689	22.9	17.1	1.8
30	火	ごはん 牛乳	にくだんごのあまずあん ごまマヨネーズサラダ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	こめ さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネー ズ じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ さや いんげん	669	24.6	22.0	1.7
31	水	ごはん 牛乳	がんものふくめに なめたけあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき かつおぶし あぶらあげ とうふ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな なめたけ たまねぎ	603	22.7	17.0	2.0

一食平均エネルギー：637 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.5 g

食塩：2.0 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。