

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	若菜ごはん	乳酸菌飲料	【こどもの日献立】 こいのぼりハンバーグ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 乳酸菌飲料 とりにく ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ 昆布	米 大麦 砂糖 ラード ノンエッグマヨネーズ	コーン 高菜漬 玉ねぎ やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ	743	28.2
2	火	ごはん	牛乳	ししゃも一味焼き こんがりキツネの和風サラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ししゃも 油揚げ 豚肉 厚揚げ 大豆	米 米油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん	847	33.0
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
8	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とり肉の塩こうじ焼き 青菜と切り干し大根のサラダ たけのこ汁	牛乳 鶏肉 青大豆 さば 卵 みそ	米 米油 じゃがいも	しょうが にんにく 五月菜 切干大根 にんじん 玉ねぎ たけのこ	832	35.3
9	火	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろ丼 厚焼きたまご キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 卵 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 大豆油 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ	781	31.8
10	水	黒糖こめ粉 パン	牛乳	ミートボールと野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳 肉だんご 鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	こめ粉パン 黒砂糖 じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん 米パン粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー コーン えのきたけ 小松菜	866	35.3
11	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ 厚揚げのお好み焼き もやしのナムル	牛乳 豚肉 なたと わかめ 厚揚げ かつお節	中華麺 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	メンマ にんじん もやし 長ねぎ きゅうり	780	34.9
12	金	ごはん	牛乳	かつおと大豆のチリソース アスパラガスの中華サラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 かつお 大豆 豆腐 わかめ	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 ごま油 砂糖	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 メンマ 小松菜	826	34.9
15	月	麦ごはん	牛乳	ツナたまごカレー こんにゃくと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 うすら卵 ツナ 茎わかめ 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにゃく キャベツ	856	26.8
16	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテトビーンズ 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ 炒り大豆 なたと	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	長ねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん もやし 小松菜	797	29.7
17	水	ごはん	牛乳	笹かまの豆乳チーズ焼き 三色おひたし 塩肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 豆乳チーズ 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 コーン 玉ねぎ さやいんげん にんにく	828	31.0
18	木	ソフト麺	牛乳	かきたま汁 みそポテト のり酢あえ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 昆布 みそ のり	ソフトめん でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし	792	33.3
19	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ スタミナごまみそスープ	牛乳 ツナ うすら卵 みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キムチ には	800	28.0
22	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ コーンとわかめのサラダ 豆腐の中華煮	牛乳 まいわし わかめ 豚肉 豆腐	米 じゃがいも でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま油	にんじん もやし コーン しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ えのきたけ には	855	33.8
23	火	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉 ハヤシルウ 春雨 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト もやし	808	26.2
24	水	丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ 新じゃがの豆乳ポタージュ	牛乳 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳	コッパン でんぷん ラード 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	792	36.8
25	木	ごはん	牛乳	さばのソース焼き もやしのピリ辛炒め 鶏ごぼう汁	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 豆腐	米 米粉 米油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし には こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ	779	33.4
26	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキン南蛮 千切り大根のまだか漬け スープギョーザ	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉	米 米粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 でんぷん ラード ごま油	きゅうり 玉ねぎ 切干大根 にんじん しょうが キャベツ もやし には	810	29.3
29	月	体育祭代休							
30	火	ごはん	牛乳	厚揚げのピザ焼き(豆乳チーズ) ツナと野菜のたまご炒め キャベツ豚汁	牛乳 厚揚げ 豆乳チーズ ツナ 卵 豚肉 大豆 みそ	米 米油 砂糖 大豆油 でんぷん じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ 小松菜 こんにゃく キャベツ	858	31.6
31	水	ごはん	牛乳	さわらの薬味焼き キャベツのごまマヨサラダ 新じゃがのみそ汁	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜	823	32.4

一食平均エネルギー：814 Kcal

たんぱく質：31.9 g

脂質：22.2 g

食塩：2.4 g