

# 6月 学校給食献立表



# 日向市学校給食センター

| A                                          | こんだてめい                                                      | 力や熱になるもの<br>(黄)                                                                                       | 血、骨、肉になるもの<br>(赤)                                                                         | 体の調子を整えるもの<br>(緑)                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| 2月                                         | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>めんいりマーボー豆腐<br>たまねぎドレッシングサラダ              | <br>むぎごはん            | <br>牛乳   | しょうが たまねぎ にんじん<br>しいたけ にら きゅうり<br>ブロッコリー | 657<br>26.5<br>18.9  | 770<br>30.5<br>21.1  |
| 3火                                         | ドックパン<br>ぎゅうにゅう<br>たくあんサラダ<br>にんじんのポタージュ                    | <br>ドックパン            | <br>牛乳   | ツナ とりにく<br>とうにゅう                         | 611<br>26.5<br>25.9  | 744<br>31.5<br>30.1  |
| 4水                                         | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくじゃが<br>はるさめのすのもの                       | <br>むぎごはん            | <br>牛乳   | ぎゅうにく<br>あつあげ やきぶた                       | 667<br>25.2<br>17.7  | 782<br>29.0<br>19.6  |
| 5木                                         | げんりょうミルクパン<br>ぎゅうにゅう<br>オーロラフィッシュ<br>そえブロッコリー<br>やさいスープ     | <br>げんりょう<br>ミルクパン   | <br>牛乳   | たら とりにく<br>だいず                           | 633<br>35.8<br>26.4  | 783<br>43.2<br>31.1  |
| 6金                                         | もすくどん<br>ぎゅうにゅう<br>トマトいりつみれじる                               | <br>むぎごはん            | <br>牛乳   | とりにく もすく<br>つみれ                          | 593<br>24.0<br>14.3  | 693<br>27.6<br>15.6  |
| 9月                                         | むぎごはん ふりかけ<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくとかやさいのごまみそに<br>ツナわかめサラダ         | <br>むぎごはん            | <br>牛乳   | とりにく<br>あつあげ みそ<br>ツナ わかめ                | 649<br>26.9<br>20.1  | 758<br>30.9<br>22.4  |
| 10火                                        | マヨネーズパン<br>ぎゅうにゅう<br>フルコギ<br>しるビーフン                         | <br>マヨネーズパン          | <br>牛乳   | ぶたにく だいず<br>とりにく とうふ                     | 613<br>28.4<br>26.0  | 756<br>33.9<br>31.0  |
| 11水                                        | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ビーフストロガノフ<br>フルーツポンチ                     | <br>むぎごはん            | <br>牛乳   | ぎゅうにく<br>ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト                 | 724<br>24.9<br>23.4  | 851<br>28.6<br>26.5  |
| 12木                                        | こくとうパン<br>ぎゅうにゅう<br>さかなのスパイシーあげ<br>そえやさい<br>コーンスープ          | <br>こくとうパン           | <br>牛乳   | たら とりにく                                  | 624<br>30.1<br>19.3  | 765<br>35.9<br>22.2  |
| 13金                                        | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>はっほうさい<br>せんぎりだいこんのパンパンジー                | <br>むぎごはん           | <br>牛乳  | ぶたにく<br>うすらのたまご<br>とりにく                  | 631<br>26.4<br>19.4  | 739<br>30.4<br>21.7  |
| ↑※この日はうすらの卵が入っています。はしで割るなどして、よく噛んで食べてください。 |                                                             |                                                                                                       |                                                                                           |                                          |                      |                      |
| 16月                                        | タコライス<br>ぎゅうにゅう<br>とんこつみそスープ                                | <br>むぎごはん          | <br>牛乳 | ぶたにく だいず<br>とりにく とうふ<br>みそ               | 618<br>26.6<br>18.5  | 723<br>30.6<br>20.7  |
| 17火                                        | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>スッキーニとアスパラのシチュー<br>しおこんぶマヨサラダ            | <br>コッペパン          | <br>牛乳 | とりにく とうにゅう<br>ちくわ しおこんぶ<br>かつおぶし         | 617<br>27.2<br>25.8  | 752<br>32.4<br>30.0  |
| 18水                                        | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりのうめみそやき<br>そえやさい<br>かきたまじる             | <br>むぎごはん          | <br>牛乳 | とりにく みそ<br>わかめ たまご                       | 660<br>27.5<br>21.3  | 799<br>33.5<br>26.0  |
| 19木                                        | げんりょうチーズパン<br>ぎゅうにゅう<br>ツナおろしスパゲティ<br>ごぼうサラダ<br>ヨーグルト       | <br>げんりょう<br>チーズパン | <br>牛乳 | ぶたにく ツナ<br>かつおぶし のり<br>ウィンナー ヨーグルト       | 724<br>30.9<br>28.9  | 884<br>36.8<br>34.3  |
| 20金                                        | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さかなのおかかごろも<br>ごまじょうゆあえ<br>オクラとなめこのとろとろじる | <br>むぎごはん          | <br>牛乳 | たら かつおぶし<br>とうふ みそ                       | 661<br>26.7<br>16.2  | 775<br>30.8<br>17.9  |
| 23月                                        | きつねどん<br>ぎゅうにゅう<br>へバドしあえ                                   | <br>むぎごはん          | <br>牛乳 | とりにく うすあげ<br>たまご ハム                      | 633<br>26.7<br>22.5  | 782<br>31.6<br>25.6  |
| 24火                                        | げんりょうミルクパン<br>ぎゅうにゅう<br>トマトラーメン<br>フレンチサラダ                  | <br>げんりょう<br>ミルクパン | <br>牛乳 | ベーコン<br>ぶたにく<br>とうにゅう                    | 593<br>26.5<br>21.1  | 735<br>32.0<br>24.7  |
| 25水                                        | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ふりとだいこんのもの<br>ぶたじる                       | <br>むぎごはん          | <br>牛乳 | ぶり うすらのたまご<br>ぶたにく とうふ<br>みそ             | 678<br>32.7<br>20.0  | 796<br>38.0<br>22.5  |
| ↑※この日はうすらの卵が入っています。はしで割るなどして、よく噛んで食べてください。 |                                                             |                                                                                                       |                                                                                           |                                          |                      |                      |
| 26木                                        | コッペパン ジャム<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいものチーズに<br>ゴーヤのあえもの               | <br>コッペパン          | <br>牛乳 | とりにく チーズ<br>ツナ                           | 657<br>28.9<br>28.9  | 820<br>34.7<br>35.5  |
| 27金                                        | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>トッポギいりデジカルピ<br>かいそうのちゅうかスープ              | <br>むぎごはん          | <br>牛乳 | ぎゅうにく<br>とりにく<br>あつあげ かいそう               | 613<br>24.8<br>16.1  | 717<br>28.5<br>17.8  |
| 30月                                        | いろいろやさいカレー<br>ぎゅうにゅう<br>おかかマヨサラダ                            | <br>むぎごはん          | <br>牛乳 | ぶたにく ハム<br>かつおぶし                         | 660<br>24.8<br>21.2  | 774<br>28.5<br>23.9  |

◎ 献立・及び使用食材は天候などにより変更になることがあります。



先月使用した日向市産食材・・・せんぎりだいこん・ほしにんじん・へべすかじゅう

先月使用した宮崎県産食材・・・キャベツ・じゃがいも・生姜・大根・にんじん・ビーマン・きゅうり・トマト・もやし・あおねぎ

