

6月 学校給食献立表



日向市学校給食センター

小 中

B	こんだてめい	かや熱になるもの (黄)	血、骨、肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ デザート	 むぎごはん	 だいたすバター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう とうにゅうプリン	しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース きゅうり	716 21.8 23.5	826 24.9 25.9
3火	むぎごはん ぎゅうにゅう めんいりマーボー豆腐 たまねぎドレッシングサラダ	 むぎごはん	 ぶたにく みそ とうふ ハム	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ にら きゅうり ブロッコリー	657 26.5 18.9	770 30.5 21.1
4水	ドックパン ぎゅうにゅう たくあんサラダ にんじんのポタージュ	 ドックパン	 ツナ とりにく とうにゅう	たくあん キャベツ たまねぎ しめじ れんこん ごぼう にんじん クリームコーン こまつな	611 26.5 25.9	744 31.5 30.1
5木	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが はるさめのすのもの	 むぎごはん	 ぎゅうにく あつあげ やきぶた	たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ きゅうり	667 25.2 17.7	782 29.0 19.6
6金	げんりょうミルクパン ぎゅうにゅう オーロラフィッシュ そえブロッコリー やさいスープ	 げんりょう ミルクパン	 たら とりにく だいたす	パセリ ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	633 35.8 26.4	783 43.2 31.1
9月	もすくどん ぎゅうにゅう トマトいりつみれじる	 むぎごはん	 とりにく もすく つみれ	しょうが たまねぎ にんじん コーン オクラ たけのこ しいたけ トマト ほうれんそう	593 24.0 14.3	693 27.6 15.6
10火	むぎごはん ふりかけ ぎゅうにゅう とりにくとやさいのこまみそに ツナわかめサラダ	 むぎごはん	 とりにく あつあげ みそ ツナ わかめ	しょうが こんにゃく ごぼう だいこん にんじん あおまめ キャベツ ブロッコリー	649 26.9 20.1	758 30.9 22.4
11水	マヨネーズパン ぎゅうにゅう フルコギ しるビーフン	 マヨネーズパン	 ぶたにく だいたす とりにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん りんご ピーマン きくらげ キャベツ	613 28.4 26.0	756 33.9 31.0
12木	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフストロガノフ フルーツポンチ	 むぎごはん	 ぎゅうにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほうれんそう みかん もも パイン りんご	724 24.9 23.4	851 28.6 26.5
13金	こくとうパン ぎゅうにゅう さかなのスパイシーあげ そえやさい コンスープ	 こくとうパン	 たら とりにく	アスパラガス たまねぎ にんじん クリームコーン コーン かぼちゃ	624 30.1 19.3	765 35.9 22.2
16月	むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい せんざりだいこんのパンパンジー	 むぎごはん	 ぶたにく うすらのたまご とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり せんざりだいこん	631 26.4 19.4	739 30.4 21.7
↑※この日はうすらの卵が入っています。はして割るなどして、よく噛んで食べてください。						
17火	タコライス ぎゅうにゅう とんこつみそスープ	 むぎごはん	 ぶたにく だいたす とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん トマト ピーマン しょうが えのき もやし こまつな	618 26.6 18.5	723 30.6 20.7
18水	コッペパン ぎゅうにゅう ズッキーニとアスパラのシチュー しおこんぶマヨサラダ	 コッペパン	 とりにく とうにゅう ちくわ しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん スズキーニ アスパラガス キャベツ ほうれんそう コーン	617 27.2 25.8	752 32.4 30.0
19木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのうめみそやき そえやさい かきたまじる	 むぎごはん	 とりにく みそ わかめ たまご	うめぼし きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ しいたけ こまつな	660 27.5 21.3	799 33.5 26.0
20金	げんりょうチーズパン ぎゅうにゅう ツナおろしスパゲティ ごぼうサラダ ヨーグルト	 げんりょう チーズパン	 ぶたにく ツナ かつおぶし のり ウインナー ヨーグルト	にんじん エリンギ だいこん あおなご ごぼう ほしにんじん ほうれんそう	724 30.9 28.9	884 36.8 34.3
23月	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのおかかごろも こまじょうゆあえ オクラとなめこのとろとろじる	 むぎごはん	 たら かつおぶし とうふ みそ	ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん なめこ オクラ	661 26.7 16.2	775 30.8 17.9
24火	きつねどん ぎゅうにゅう へべろしあえ	 むぎごはん	 とりにく うすあげ たまご ハム	たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ こまつな カリフラワー へべろしあえ	633 26.7 22.5	782 31.6 25.6
25水	げんりょうミルクパン ぎゅうにゅう トマトラメン フレンチサラダ	 げんりょう ミルクパン	 ベーコン ぶたにく とうにゅう	もやし キャベツ きくらげ こまつな きゅうり ブロッコリー コーン	593 26.5 21.1	735 32.0 24.7
26木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりとだいこんのもの ぶたじる	 むぎごはん	 ぶり うすらのたまご ぶたにく とうふ みそ	だいこん しょうが あおまめ れんこん ごぼう こんにゃく にんじん かぼちゃ あおなご	678 32.7 20.0	796 38.0 22.5
↑※この日はうすらの卵が入っています。はして割るなどして、よく噛んで食べてください。						
27金	コッペパン ジャム ぎゅうにゅう じゃがいものチーズに ゴーヤのあえもの	 コッペパン	 とりにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ コーン アスパラガス ゴーヤ きゅうり もやし	657 28.9 28.9	820 34.7 35.5
30月	むぎごはん ぎゅうにゅう トッポギいりデジカルピ かいそうのちゅうかスープ	 むぎごはん	 ぎゅうにく とりにく あつあげ かいそう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しいたけ たけのこ チンゲンサイ	613 24.8 16.1	717 28.5 17.8

© 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・・・せんざりだいこん・ほしにんじん・へべろしあえ

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・ピーマン・きゅうり・トマト・もやし・あおなご

