



9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 (黄)		血、骨、肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		小 中	
		エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質		
1月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃがのトマトに はるさめのすのもの		あぶら じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら ごま		ぶたにく やきぶた わかめ	たまねぎ にんじん トマト あおまめ キャベツ	631 24.6 15.4	738 28.3 17.0	
2火	ドッグパン ぎゅうにゅう ツナサラダ キャロットポタージュ		あぶら マヨネーズ さつまいも こめこ マカロニ		ツナ とりにく とうにゅう	たまねぎ きゅうり しめじ にんじん コーン こまつな	648 27.9 27.9	746 31.9 31.8	
3水	なつやさいのケチャップそぼろどん ぎゅうにゅう とうがんスープ		あぶら		ぶたにく だいす とりにく とうぶ	しょうが たまねぎ とうがん トマト にんじん たけのこ アスパラ あおまめ スッキーニ あか・きピーマン	629 27.7 19.6	737 32.1 22.0	
4木	げんりょうミルクパン ぎゅうにゅう ごまだれやきうどん ブロッコリーのみそナムル		あぶら マヨネーズ ごま うどん ごまあぶら さとう		ぶたにく うすあげ とりにく かつおぶし みそ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん	646 27.8 25.7	799 33.6 30.2	
5金	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのハーブフリッター そえやさい ラビオリスープ		でんぶん こむぎこ あぶら パンこ さとう		たら とりにく ぶたにく	パジル きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ えのき こまつな	648 27.4 17.0	769 32.1 19.7	
8月	バターチキンカレー ぎゅうにゅう ごぼうサラダ		あぶら じゃがいも バター なまクリーム ドレッシング		とりにく ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ トマト ごぼう キャベツ にんじん あおまめ	711 22.9 27.8	835 26.2 31.8	
9火	げんりょうこくとうパン ぎゅうにゅう キムタクビーフン ひじきチーズサラダ		ごまあぶら ビーフン さとう ごま		ぶたにく ひじき チーズ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさいキムチ たくあん ブロッコリー きゅうり コーン に ら	603 26.7 19.7	746 32.0 22.8	
10水	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのあまからあえ そえやさい さつまじる		さとう ごま ごまあぶら こめこ さつまいも		いわし こんぶ とりにく みそ	せんぎりだいこん しょうが にんじん こんにやく ごぼう しいたけ チンゲンサイ	703 30.7 18.9	825 35.6 21.2	
11木	チーズパン ぎゅうにゅう チリコンカン フルーツポンチ		あぶら さとう ゼリー		だいす とりにく ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー	たまねぎ にんじん トマト あおまめ パイン もも りんご みかん	635 25.8 20.9	781 30.9 24.6	
12金	むぎごはん ぎゅうにゅう すぶたふうにくだんご サンラータン		でんぶん じゃがいも あぶら さとう マロニー ラーゆ		ミートボール とりにく たまご	たまねぎ にんじん あか・き・みどりピーマン たけのこ もやし トマト チンゲンサイ	637 23.4 22.0	739 26.8 24.8	
16火	コッペパン ジャム ぎゅうにゅう カレーポトフ レモンドレッシングサラダ		あぶら じゃがいも さとう ジャム		ウインナー とりにく だいす ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん きゅうり レモン	627 25.4 28.2	750 30.2 31.8	
17水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとメンマのちゅうかいため たまごスープ		ごまあぶら さとう でんぶん		ぎゅうにく とりにく たまご	しょうが メンマ にんじん キャベツ りんご にら たまねぎ コーン ほうれんそう	611 25.5 17.4	715 29.4 19.4	
18木	ハンバーガー ぎゅうにゅう もちげんまいいりオニオンスープ		さとう でんぶん あぶら げんまい		ぶたにく とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな	614 24.4 21.9	766 30.0 26.4	
19金	むぎごはん ぎゅうにゅう なすぶたマーボーだいこん パンパンジー		ごまあぶら さとう でんぶん ごま		ぶたにく あつあげ みそ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だいこん なす にら きゅうり もやし	610 24.8 17.0	714 28.5 18.9	
22月	とうにゅうスパゲッティ ぎゅうにゅう ポテトサラダ きなこロール ヨーグルト		あぶら こめこ ごま スパゲッティ さとう じゃがいも マヨネーズ パン		とりにく とうにゅう ちくわ きなこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ アスパラ きゅうり	670 28.7 35.1	739 31.8 39.0	
24水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのシャリアピンソース ごもくスープ		オリーブオイル オリゴとう あぶら はるさめ		ぶたにく とりにく とうぶ	たまねぎ ブロッコリー にんじん れんこん だいこん たけのこ	621 30.0 14.4	727 34.7 15.8	
25木	ミルクパン ぎゅうにゅう くりのクリームに りっちゃんサラダ		あぶら さつまいも くり こめこ さとう		とりにく とうにゅう ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ キャベツ きゅうり コーン	664 26.6 24.0	815 32.0 28.2	
26金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき へべすそえ とりひきにくとこんさいのみそしる ぶりかけ		ごまあぶら		さば とりにく うすあげ みそ	へべす しょうが れんこん ごぼう にんじん だいこん こまつな	659 25.9 24.0	777 30.1 27.8	
29月	こうやどうぶのおやこどん ぎゅうにゅう ちりめんあえ		さとう でんぶん あぶら		とりにく こうやどうぶ たまご ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ あおまめ キャベツ ほうれんそう きゅうり	634 26.4 20.3	742 30.5 22.8	
30火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー はなやさいサラダ		こむぎこ だいすバター あぶら じゃがいも ドレッシング		ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン	654 28.1 28.0	805 33.5 33.5	

◎ 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。



先月使用した宮崎県産食材・・・ねぎ・きゅうり・生姜・なす・にんじん・えのき・ピーマン・キャベツ・にら・ゴーヤ
しめじ・レタス・もやし・トマト・ズッキーニ・
先月使用した日向市産食材・・・じゃがいも

