



9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	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)	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	けいはん ぎゅうにゅう せんぎりだいこんのサラダ デザート	あぶら さとう マヨネーズ ゼリー	とりにく たまご ハム	しいたけ にんじん やまかわづけ あおねぎ せんぎりだいこん きゅうり	652 23.3 19.0	756 26.8 21.3
2火	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 あおめ キャベツ	631 24.6 15.4	738 28.3 17.0
3水	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
4木	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 とうふ	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 あおめ スッキーニ あか・きピーマン	629 27.7 19.6	737 32.1 22.0
5金	げんりょうミルクパン ぎゅうにゅう こまだれやきうどん 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
8月	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	バジル 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
9火	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 あおめ	711 22.9 27.8	835 26.2 31.8
10水	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
11木	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 こんにゃく ごぼう しいたけ チンゲンサイ	703 30.7 18.9	825 35.6 21.2
12金	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 ひよこめ あおえんどうめ レッドキドニー	たまねぎ にんじん トマト あおめ バイン もも りんご みかん	635 25.8 20.9	781 30.9 24.6
16火	むぎごはん ぎゅうにゅう すだふうにくだんご 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
17水	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	ウィナー 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
18木	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だめ 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
19金	ハンバーガー ぎゅうにゅう もちげんま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
22月	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
24水	とうにゅうスバゲッティ 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 スバゲッティ 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
25木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのシャリアビンソース こもくスープ	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 とうふ	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
26金	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 あおめ キャベツ きゅうり コーン	664 26.6 24.0	815 32.0 28.2
29月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ヘベすそえ とりひきにくとこんさいのみそしる ふりかけ	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
30火	こうやどうふのおやこどん 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 こうやどうふ 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

© 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

