

10月 学校給食献立表 日向市学校給食センター

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)		小 エネルギー たんぱく質 脂質	中 エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	マヨネーズパン ぎゅうにゅう ピーフシチュー はなやさいサラダ	 マヨネーズパン	こむぎこ だいずバター あぶら じゃがいも ドレッシング	 牛乳 お水	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	
2 木	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに すみそあえ	 むぎごはん	あぶら さといも さとう	 牛乳 お水	とりにく あつあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく あおめめ アスパラガス きゅうり	624 24.9 17.1	730 28.6 18.9	
3 金	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ひむかなポリタン ドレッシングサラダ	 げんりょう コッペパン	あぶら スパゲティ ドレッシング	 牛乳 お水	とりにく ハム	たまねぎ にんじん ししいたけ せんぎりだいこん なす ビーマン キャベツ ブロッコリー	554 25.2 17.7	685 30.3 20.5	
6 月	むぎごはん ぎゅうにゅう くりいりにももの おつきみだんごじる つきみデザート	 むぎごはん	あぶら さといも さとう くり でんぶん こむぎこ デザート	 牛乳 お水	ぶたにく とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく あおめめ ごぼう ししいたけ かぼちゃ あおねぎ	659 23.0 13.5	763 26.4 14.5	
7 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ホキフライ そえやさい キムチじる	 むぎごはん	パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ドレッシング	 牛乳 お水	ホキ みそ たこ たら あおのり	アスパラガス たまねぎ にんじん もやし えのき はくさいキムチ にら	600 22.8 16.2	705 26.4 18.0	
8 水	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ マロニーサラダ	 ミルクパン	あぶら じゃがいも マロニー さとう オリーブオイル	 牛乳 お水	ウインナー とりにく チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり	598 23.5 22.1	735 28.2 25.8	
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう がんもどきのちゅうかに パンパンジー	 むぎごはん	ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング	 牛乳 お水	がんも ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい だいこん しろねぎ きゅうり もやし	596 22.0 20.2	738 25.8 22.8	
10 金	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう みそラーメン チンゲンサイのナムル	 げんりょう コッペパン	あぶら ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	 牛乳 お水	ぶたにく みそ ちくわ かにかまぼこ	しょうが にんじん もやし きくらげ キャベツ あおねぎ だいこん チンゲンサイ	554 22.8 21.3	671 27.0 24.8	
14 火	ガパオライス ぎゅうにゅう もすくスープ	 むぎごはん	ごまあぶら さとう	 牛乳 お水	ぶたにく とりにく もすく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あか・き・みどりビーマン パジル ごぼう	582 22.1 16.6	681 25.3 18.4	
15 水	こくとうパン ぎゅうにゅう さつまいものクリームに ブロッコリーサラダ	 こくとうパン	あぶら さつまいも こめこ さとう	 牛乳 お水	とりにく とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー コーン カリフラワー	610 25.2 17.6	747 30.0 20.2	
16 木	むぎごはん ぎゅうにゅう にんじんしりしり ぶたじる	 むぎごはん	あぶら さといも	 牛乳 お水	ツナ たまご ぶたにく あつあげ みそ	もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい あおねぎ	592 26.8 15.3	692 30.9 16.8	
17 金	チーズパン ぎゅうにゅう ボークビース コールスローサラダ	 チーズパン	あぶら さとう じゃがいも	 牛乳 お水	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ コーン	656 30.5 22.5	804 36.6 26.3	
20 月	ピビンパ ぎゅうにゅう わかめスープ	 むぎごはん	さとう ごまあぶら ごま	 牛乳 お水	ぎゅうにく だいず たまご ベーコン とうふ わかめ	もやし にんじん ししいたけ ほうれんそう たまねぎ あおねぎ	629 24.1 21.4	737 27.7 24.1	
21 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのもみじやき そえやさい はるさめスープ	 むぎごはん	マヨネーズ ドレッシング あぶら はるさめ	 牛乳 お水	さけ とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう こまつな	633 28.5 18.8	745 33.5 21.1	
22 水	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう きのこクリームスパゲティ アーモンドサラダ	 げんりょう コッペパン	スパゲティ さとう こめこ アーモンド オリーブオイル	 牛乳 お水	ベーコン とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えのき アスパラガス キャベツ ブロッコリー コーン	649 27.4 23.5	746 31.3 26.5	
23 木	ボークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ デザート	 むぎごはん	だいずバター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう デザート	 牛乳 お水	ぶたにく ツナ わかめ くきわかめ かえでのり かんてん	しょうが たまねぎ にんじん りんご グリーンピース きゅうり カリフラワー	675 23.7 19.6	778 26.9 21.2	
24 金	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのサルサソースかけ ふわふわスープ	 ミルクパン	でんぶん あぶら パンこ	 牛乳 お水	とりにく ベーコン チーズ たまご	たまねぎ トマト ビーマン レモン にんじん アスパラガス キャベツ	676 34.9 29.4	829 41.9 34.6	
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう おでんに ブロッコリーのおかかマヨあえ	 むぎごはん	さとう さといも マヨネーズ ごま	 牛乳 お水	とりにく こんぶ ちくわ あつあげ やきぶた かつおぶし	だいこん こんにゃく にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	692 25.8 26.1	812 29.7 29.8	
28 火	むぎごはん ぎゅうにゅう つみれとやさいのみそいため かんてんいりスープ	 むぎごはん	あぶら さとう でんぶん	 牛乳 お水	とびうお みそ とりにく とうふ かんてん	はくさい たまねぎ えのき コーン しょうが にんじん チンゲンサイ	572 24.3 13.2	668 27.9 14.3	
29 水	マヨネーズパン ぎゅうにゅう ミートボールのトマトに フルーツジュレあえ	 マヨネーズパン	あぶら じゃがいも ゼリー	 牛乳 お水	ミートボール	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ アスパラガス もも みかん パイン	629 21.7 21.4	775 26.0 25.5	
30 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ つみれじる ふりかけ	 むぎごはん	あぶら さとう さといも	 牛乳 お水	だいず とりにく こんぶ あつあげ つみれ とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん はくさい あおねぎ	655 26.7 16.7	767 30.7 18.5	
31 金	ドッグパン ぎゅうにゅう たまごサラダ やさいスープ	 ドッグパン	マヨネーズ あぶら マカロニ じゃがいも	 牛乳 お水	たまご ハム ウインナー だいず	きゅうり たまねぎ にんじん セロリ キャベツ アスパラガス	582 23.2 24.8	709 27.6 28.8	

© 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・・・きゅうり・もやし・しょうが・にら・にんじん・えのき・しめじ・じゃがいも
先月使用した日向市産食材・・・せんぎりだいこん

