
























# 1 月 学校給食献立表



# 日向市学校給食センター

		小		中					
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)		エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
7 水	ふくふくカレー ぎゅうにゅう ひゅうがなつドレッシングサラダ		だいきバター こむぎこ あぶら くり ドレッシング		ぶたにく えび こんぶ ハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ れんこん あおめ キャベツ アスパラガス だいこん	682 25.4 21.0	800 29.3 23.7	
8 木	コッペパン ギゅうにゅう にくだんこのポトフ きゅうりのツナナムル ジャム		あぶら さつまいも さとう ジャム こまあぶら		とりにく ミートボール わかめ ツナ	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ ブロッコリー きゅう り	642 28.0 27.0	768 33.3 30.3	
9 金	むぎごはん ギゅうにゅう さかなのてりやき こうはくなます そうじ		さとう でんぶん ごま もち		ぶり こんぶ とりにく	かぶ にんじん ししいたけ はくさい ごぼう だいこんば	647 28.2 19.6	844 37.6 25.6	
13 火	げんりょうこめパン ぎゅうにゅう たらこスパゲティ とうふのヘブドレサラダ		あぶら バター スパゲティ さとう		とりにく いか たらこ なまクリーム のり とうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン ほうれんそう ほしにんじん ヘブさかじゅう	611 28.6 23.1	761 35.0 27.0	
14 水	むぎごはん ギゅうにゅう とりにくのあますあんかけ ちゅうかあえ キムチチゲ		さとう でんぶん こまあぶら ごま		とりにく ぶたにく あつあげ みそ	あおねぎ きゅうり はくさいキムチ にんじん ごぼう こんにゃく はくさい チンゲンサイ	709 29.2 25.7	832 33.9 29.2	
15 木	ドッグパン ぎゅうにゅう ミルメーク スクランブルエッグサンド ラビオリのスープ		あぶら こむぎこ パンこ さとう ミルメーク		ベーコン だいき たまご チーズ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ だいこん れんこん しめじ キャベツ アスパラガス	648 25.9 18.1	782 30.9 20.8	
16 金	むぎごはん ギゅうにゅう あげざかなのジャリアピンソース ミニトマト ごまとうにゅうじる		あぶら でんぶん オリゴとう ごま こめこ		たら とうにゅう	たまねぎ ミニトマト にんじん ごぼう はくさい なめこ ほうれんそう	637 25.1 17.7	746 28.9 19.6	
19 月	むぎごはん ギゅうにゅう とりにくじゃが はるさめのすのもの ふりかけ		あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごま こまあぶら		とりにく あつあげ ハム	たまねぎ にんじん こんにゃく あおめ アスパラガス だいこん	678 25.3 17.8	794 28.9 19.7	
20 火	げんりょうチーズパン ぎゅうにゅう とんこつラーメン ブロッコリーのおかかマヨあえ		こまあぶら ちゅうかめん あぶら マヨネーズ		やきぶた ぶたにく とりにく かつおぶし	もやし コーン きくらげ キャベツ あおねぎ ブロッコリー きゅうり	620 28.6 24.6	770 34.5 29.2	
21 水	おろしふたどん ぎゅうにゅう じゃこてんのみそしる		こまあぶら さとう でんぶん さといも		ぶたにく じゃこてん とうふ みそ わかめ	たまねぎ しょうが ししいたけ だいこん あおめ れんこん にんじん たけのこ	624 26.9 17.5	738 31.2 19.5	
22 木	こくとうパン ぎゅうにゅう はくさいのシチュー フルーツポンチ		あぶら マカロニ こめこ ゼリー		とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい エリンギ ブロッコリー みかん もも パイン りんご	644 25.2 21.2	789 30.0 24.6	
23 金	むぎごはん ギゅうにゅう やきざかな そえやさい すいとんじる		ドレッシング じゃがいも こむぎこ あぶら		あじ わかめ とりにく みそ	きゅうり ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな	676 25.4 23.6	828 31.3 30.0	
26 月	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ シークワサーゼリー		こまあぶら ゼリー		ぶたにく だいき もずく あつあげ たまご	たまねぎ にんじん トマト ピーマン はくさい コーン オクラ	649 26.4 18.1	755 30.4 20.2	
	マヨネーズパン ぎゅうにゅう タイビーエン さつまいもとかぼちゃのサラダ		こまあぶら はるさめ さつまいも あぶら さとう		とりにく いか ツナ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ キャベツ かぼちゃ きゅうり	607 24.8 24.0	748 29.6 28.7	
	むぎごはん ギゅうにゅう ぶたにくのりんごソース せんべいじる		あぶら さとう でんぶん せんべい		ぶたにく とりにく	カリフラワー ブロッコリー りんご レモン にんじん ごぼう しめじ だいこん あおねぎ	632 31.0 17.3	740 36.0 19.2	
	げんりょうミルクパン ぎゅうにゅう みそにこみうどん しそひじきあえ		うどん さとう マヨネーズ		とりにく かまぼこ みそ ひじき ハム	たまねぎ にんじん えのき はくさい あおねぎ もやし ほうれんそう アスパラガス	636 28.6 25.1	788 34.5 29.9	
30 金	むぎごはん ギゅうにゅう チキンなんばん キャベツ タルタルソース せんぎりだいこんのスープ		こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも タルタルソース		とりにく たまご ベーコン だいき	りんご キャベツ しょうが たまねぎ にんじん せんぎりだいこん ブロッコリー	714 28.2 21.0	834 32.5 23.3	

◎ 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。



★ 11月17日～12月15日に使用した日向市産・県産の食材 ★

もやし・だいこん・にんじん・キャベツ・しょうが・きゅうり・えのき・みかん・ピーマン・ほうれんそう  
・はくさい・かぶ・あおねぎ・にら・ごぼう・こまつな・カラーピーマン・わりぼしだいこん

