



## 1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	カや熱になるもの (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 ひゅうかなドレッシングサラダ	むぎこはん	だいすバター こむぎこ あぶら くり ドレッシング	ふたにく 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 あおまめ 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 ぎゅうにゅう にくだんごのボトフ きゅうりのツナマル ジャム	コッペパン	あぶら さつまいも さとう ジャム ごまあぶら	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 チングンサイ ブロックリー きゅう り	642 28.0 27.0	768 33.3 30.3
9 金	むぎこはん ぎゅうにゅう さかなのりやき こうはくなます ぞうに	むぎこはん	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 たこスパゲティ とうふのペペドレサラダ	げんりょう こめパン	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 ブロックリー コーン ほうれんそう ほしにんじん へべすかじゅう	611 28.6 23.1	761 35.0 27.0
14 水	むぎこはん ぎゅうにゅう とりにくのあますあんかけ ちゅうかあえ キムチケ	むぎこはん	さとう でんぶん ごまあぶら ごま	とりにく ふたにく 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 チングンサイ	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	ドッグパン	あぶら こむぎこ パンこ さとう ミルメーク	ベーコン だいす たまご チーズ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん バセリ 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	むぎこはん ぎゅうにゅう あげざかなのシャリアピンソース ミニトマト ごまとうにゅうじる	むぎこはん	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	むぎこはん ぎゅうにゅう とりにくじゅう はるさめのすのもの ふりかけ	むぎこはん	あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごま ごまあぶら	とりにく あつあげ ハム	たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ 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 とんかつラーメン ブロックリーのおかかマヨあえ	げんりょう チーズパン	ごまあぶら 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 ブロックリー <sup>きゅうり</sup>	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 じゅうてんのみそしる	むぎこはん	ごまあぶら さとう でんぶん さといも	ふたにく じゅうてん とうふ みそ わかめ	たまねぎ しょうが しいたけ だいこん あおまめ れんこん にんじん だけのこ	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	こくとうパン	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 ブロックリー みかん もも パイン りんご	644 25.2 21.2	789 30.0 24.6
23 金	むぎこはん ぎゅうにゅう やきさかな そえやさい すいこんじる	むぎこはん 1ばん さいしょの ぎゅうしょく	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 シーウォーサーゼリー	むぎこはん おきなわけん	ごまあぶら ゼリー	ふたにく だいす 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 オクラ	649 26.4 18.1	755 30.4 20.2
27 火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう タイピーエン さつまいもとかぼちゃのサラダ	マヨネーズパン くまもとけん	ごまあぶら 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
28 水	むぎこはん ぎゅうにゅう ぶたにくのりんごソース せんべいじる	むぎこはん あおもりけん	あぶら さとう でんぶん せんべい	ふたにく とりにく	カリフラワー ブロックリー 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
29 木	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	げんりょう ミルクパン あいちけん	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	むぎこはん ぎゅうにゅう 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	むぎこはん みやさきけん	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 だいす	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 ブロックリー	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。

## 地産地消

★ 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

