



# 1 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<br>(黄)                       | 血、肉になるもの<br>(赤)                        | 体の調子を整えるもの<br>(緑)                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| 7<br>水  | げんりようコッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>にこみうどん<br>ごぼうサラダ              | <br>うどん<br>マヨネーズ                      | <br>とりにく<br>かまぼこ<br>うすあげ ツナ            | れんこん にんじん だいこん<br>しめじ あおねぎ ごぼう<br>きゅうり りんご               | 579<br>286<br>20.6   | 714<br>34.3<br>24.0  |
| 8<br>木  | ふくふくカレー<br>ぎゅうにゅう<br>ひゅうがなつドレッシングサラダ                  | <br>だいすバター<br>こむぎこ あぶら<br>くり ドレッシング   | <br>ぶたにく<br>えび こんぶ<br>ハム               | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ れんこん あおめ<br>キャベツ アスパラガス だいこん      | 682<br>25.4<br>21.0  | 800<br>29.3<br>23.7  |
| 9<br>金  | コッペパン ギョウにゅう<br>にくだんごのポトフ<br>きゅうりのツナナムル<br>ジャム        | <br>あぶら<br>さつまいも さとう<br>ジャム ごまあぶら     | <br>とりにく<br>ミートボール<br>わかめ ツナ           | たまねぎ にんじん だいこん<br>チンゲンサイ ブロッコリー きゅう<br>り                 | 642<br>28.0<br>27.0  | 768<br>33.3<br>30.3  |
| 13<br>火 | むぎごはん ギョウにゅう<br>さかなのてりやき<br>こうはくなます<br>そうじ            | <br>さとう<br>でんぶん ごま<br>もち              | <br>ぶり こんぶ<br>とりにく                     | かぶ にんじん しいたけ<br>はくさい ごぼう だいこんば                           | 647<br>28.2<br>19.6  | 844<br>37.6<br>25.6  |
| 14<br>水 | げんりようこめこパン<br>ぎゅうにゅう<br>たらこスパゲティ<br>とうふのヘパドレサラダ       | <br>あぶら<br>スパゲティ<br>さとう               | <br>とりにく<br>いか たらこ<br>なまクリーム のり<br>とうふ | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>ブロッコリー コーン ほうれんそう<br>ほしにんじん ヘブさかじゅう | 611<br>28.6<br>23.1  | 761<br>35.0<br>27.0  |
| 15<br>木 | むぎごはん ギョウにゅう<br>とりにくのあますあんかけ<br>ちゅうかあえ<br>キムチチゲ       | <br>さとう<br>でんぶん<br>ごまあぶら ごま           | <br>とりにく<br>ぶたにく<br>あつあげ みそ            | あおねぎ きゅうり はくさいキムチ<br>にんじん ごぼう こんにゃく<br>はくさい チンゲンサイ       | 709<br>29.2<br>25.7  | 832<br>33.9<br>29.2  |
| 16<br>金 | ドッグパン<br>ぎゅうにゅう ミルメーク<br>スクランブルエッグサンド<br>ラビオリのスープ     | <br>あぶら こむぎこ<br>パンこ さとう<br>ミルメーク      | <br>ベーコン だいす<br>たまご チーズ<br>とりにく ぶたにく   | たまねぎ にんじん パセリ<br>だいこん れんこん しめじ<br>キャベツ アスパラガス            | 648<br>25.9<br>18.1  | 782<br>30.9<br>20.8  |
| 19<br>月 | むぎごはん ギョウにゅう<br>あげざかなのシャリアピンソース<br>ミニトマト<br>ごまとうにゅうじる | <br>あぶら でんぶん<br>オリゴとう<br>ごま こめこ       | <br>たら<br>とうにゅう                        | たまねぎ ミニトマト にんじん<br>ごぼう はくさい なめこ<br>ほうれんそう                | 637<br>25.1<br>17.7  | 746<br>28.9<br>19.6  |
| 20<br>火 | むぎごはん ギョウにゅう<br>とりにくじゃが<br>はるさめのすのもの<br>ふりかけ          | <br>あぶら じゃがいも<br>さとう はるさめ<br>ごま ごまあぶら | <br>とりにく<br>あつあげ ハム                    | たまねぎ にんじん こんにゃく<br>あおめ アスパラガス だいこん                       | 678<br>25.3<br>17.8  | 794<br>28.9<br>19.7  |
| 21<br>水 | げんりようチーズパン<br>ぎゅうにゅう<br>とんこつラーメン<br>ブロッコリーのおかかマヨあえ    | <br>ごまあぶら<br>ちゅうかめん<br>あぶら マヨネーズ      | <br>やきぶた ぶたにく<br>とりにく かつおぶし            | もやし コーン きくらげ<br>キャベツ あおねぎ ブロッコリー<br>きゅうり                 | 620<br>28.6<br>24.6  | 770<br>34.5<br>29.2  |
| 22<br>木 | おろしぶたどん<br>ぎゅうにゅう<br>じゃこてんのみそしる                       | <br>ごまあぶら<br>さとう<br>でんぶん さといも         | <br>ぶたにく<br>じゃこてん<br>とうふ みそ わかめ        | たまねぎ しょうが しいたけ<br>だいこん あおめ れんこん<br>にんじん たけのこ             | 624<br>26.9<br>17.5  | 738<br>31.2<br>19.5  |
| 23<br>金 | こくとうパン<br>ぎゅうにゅう<br>はくさいのシチュー<br>フルーツポンチ              | <br>あぶら<br>マカロニ こめこ<br>ゼリー            | <br>とりにく<br>とうにゅう                      | たまねぎ にんじん はくさい<br>エリンギ ブロッコリー みかん<br>もも パイン りんご          | 644<br>25.2<br>21.2  | 789<br>30.0<br>24.6  |
| 26<br>月 | むぎごはん ギョウにゅう<br>やきざかな<br>そえやさい<br>すいとんじる              | <br>ドレッシング<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>あぶら    | <br>あじ わかめ<br>とりにく<br>みそ               | きゅうり ごぼう こんにゃく<br>にんじん だいこん こまつな                         | 676<br>25.4<br>23.6  | 828<br>31.3<br>30.0  |
| 27<br>火 | タコライス<br>ぎゅうにゅう<br>もずくスープ<br>シークワサーゼリー                | <br>ごまあぶら<br>ゼリー                      | <br>ぶたにく<br>だいす もずく<br>あつあげ たまご        | たまねぎ にんじん トマト<br>ピーマン はくさい コーン<br>オクラ                    | 649<br>26.4<br>18.1  | 755<br>30.4<br>20.2  |
| 28<br>水 | マヨネーズパン<br>ぎゅうにゅう<br>タイピーエン<br>さつまいもとかぼちゃのサラダ         | <br>ごまあぶら<br>はるさめ<br>さつまいも あぶら<br>さとう | <br>とりにく<br>いか ツナ                      | しょうが たまねぎ たけのこ<br>にんじん きくらげ キャベツ<br>かぼちゃ きゅうり            | 607<br>24.8<br>24.0  | 748<br>29.6<br>28.7  |
| 29<br>木 | むぎごはん ギョウにゅう<br>ぶたにくのりんごソース<br>せんべいじる                 | <br>あぶら<br>さとう でんぶん<br>せんべい           | <br>ぶたにく<br>とりにく                       | カリフラワー ブロッコリー りんご<br>レモン にんじん ごぼう<br>しめじ だいこん あおねぎ       | 632<br>31.0<br>17.3  | 740<br>36.0<br>19.2  |
| 30<br>金 | げんりようミルクパン<br>ぎゅうにゅう<br>みそにこみうどん<br>しそひじきあえ           | <br>うどん さとう<br>マヨネーズ                  | <br>とりにく かまぼこ<br>みそ ひじき<br>ハム          | たまねぎ にんじん えのき<br>はくさい あおねぎ もやし<br>ほうれんそう アスパラガス          | 636<br>28.6<br>25.1  | 788<br>34.5<br>29.9  |

◎ 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

