



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)		小	中
		エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	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金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのしょうがに だけのこのすましじる こどものひゼリー		さとう みずあめ デザート はなふ		かつお とりにく とうふ	だいこん しょうが たけのこ にんじん えのき ほうれんそう	607 31.1 10.4	702 36.1 11.0	
7木	げんりょうチーズパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん ブロッコリーのマヨナムル		あぶら ちゃんぽんめん マヨネーズ ごま ごまあぶら		ぶたにく いか とりにく	たまねぎ にんじん もやし きくらげ キャベツ ブロッコリー れんこん きゅうり	658 28.0 27.8	815 33.9 33.0	
8金	ビーフストロガノフ ぎゅうにゅう フレンチサラダ		だいたずバター ごむぎこ あぶら さとう		ぎゅうにく ぎゅうにゅう ヨーグルト ハム	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	658 24.1 23.0	771 27.7 26.0	
11月	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいのみそに のりすあえ		あぶら さとう さといも ごま		とりにく みそ あつあげ ちくわ のり	しょうが こんにゃく ごぼう だいこん にんじん あおねぎ もやし ほうれんそう	622 28.3 13.8	728 32.7 15.0	
12火	ミルクパン ぎゅうにゅう とりからのカレーソースあえ ハベスープ		でんぷん あぶら さとう じゃがいも		とりにく ベーコン とうふ	れんこん コーン あおめ にんじん しめじ ブロッコリー ハベす	712 29.2 28.4	872 35.1 33.4	
13水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ くきわかめのナムル		さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま		ぶたにく たまご くきわかめ やきぶた	しょうが にんじん たけのこ もやし だいこん キャベツ にら	641 24.4 19.5	751 28.0 21.9	
14木	ドックパン ぎゅうにゅう たくあんサラダ ミートボールのトマトに		マヨネーズ あぶら		ツナ とりにく ミートボール だいたず	たくあん コーン きゅうり たまねぎ にんじん トマト キャベツ アスパラガス	597 28.1 23.2	728 33.5 26.9	
15金	むぎごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのそぼろに いかのすみそあえ		あぶら じゃがいも さとう ごま		とりにく あつあげ いか わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく グリンピース きゅうり ブロッコリー	637 25.3 17.5	746 29.2 19.4	
18月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりとやさいのあますあん ワンタンスープ		でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ワンタン		ぶり とりにく	たまねぎ たけのこ あか・き・みどりピーマン しょうが にんじん もやし れんこん こまつな	714 28.4 25.9	839 32.8 29.6	
19火	げんりょうこめパン ぎゅうにゅう たかなスパゲティ ひゅうがなつドレッシングサラダ		ごまあぶら スパゲティ ドレッシング		ぶたにく ベーコン だいたず とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ コーン たかな ごぼう だいこん あおめ	632 29.9 19.9	780 36.4 23.1	
20水	わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし ほうれんそうのごまあえ		さとう ごま		とりにく わかめ こうやどうふ たまご ハム	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	673 30.6 22.9	789 35.5 25.9	
21木	こくとうパン ぎゅうにゅう さかなのバジルマヨやき そえやさい コーンポタージュ		ドレッシング あぶら マヨネーズ じゃがいも こめこ		たら とりにく とうにゅう	バジル アスパラガス たまねぎ にんじん れんこん コーン	590 28.3 17.8	733 35.8 20.5	
22金	カレーライス ぎゅうにゅう ハベドレサラダ		だいたずバター ごむぎこ あぶら さとう		とりにく チーズ 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 あおめ ブロッコリー キャベツ ハベす かぼちゃ	675 25.5 21.7	792 29.4 24.5	
25月	むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい せんぎりだいこんのパンパンジー		ごまあぶら でんぷん ごま さとう		ぶたにく たまご とりにく わかめ	しょうが にんじん たけのこ もやし きくらげ キャベツ こまつな きゅうり せんぎりだいこん	619 27.9 18.5	725 32.2 20.6	
26火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう グラタン そえやさい とりにくとトマトのスープ		じゃがいも こめこ みずあめ あぶら さつまいも さとう		とうにゅう おから とりにく	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう ブロッコリー レモン トマト あおめ	672 23.9 30.7	862 28.9 39.1	
27水	チンジャオロースーどん ぎゅうにゅう かきたまじる		あぶら さとう でんぷん ごまあぶら		ぎゅうにく みそ とりにく たまご	しょうが たけのこ たまねぎ あか・き・みどりピーマン にんじん もやし えのき チンゲンサイ	607 27.0 18.2	710 31.2 20.3	
28木	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 じゃがいも さとう セリー		だいたず とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん スッキーニ トマト アスパラガス みかん もも パイ	689 27.9 24.7	846 33.5 29.1	
29金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのおちゃめあげ しおこんぶあえ さんさいのみそじる		でんぷん ごむぎこ あぶら		とりにく しおこんぶ うすあげ みそ	おちゃめのは きゅうり にんじん しいたけ だいこん わらび えのき たけのこ こまつな	678 26.6 24.1	806 30.7 28.6	

◎ 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。



★ 3月1日～25日までに使用した日向市産・県産の食材 ★

にんじん・はくさい・キャベツ・だいこん・きゅうり・しんたまねぎ・しょうが・もやし・トマト
はるキャベツ・チンゲンサイ・じゃがいも・えのき・しゅんぎく・しろねぎ・ほしにんじん・こまつな
ほうれんそう・せんぎりだいこん・ごぼう

