



小 中

| B | 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 |
|-----|--|-----------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|--|---------------------|----------------------|----------------------|
| | | 小 | 中 | 小 | 中 | 小 | 中 | 小 | 中 |
| 1金 | げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう やぎうどん うめマヨネーズあえ | | あぶら うどん マヨネーズ ごま | | ぶたにく かつおぶし ハム | しょうが たまねぎ にんじん もやし ビーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー うめ | 564 24.8 21.1 | 697 29.9 24.5 | |
| 7木 | むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのしょうがに たけのこのすましじる こどものひせりー | | さとう みずあめ デザート はなぶ | | 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 | |
| 8金 | 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 | |
| 11月 | ビーフストロガノフ ぎゅうにゅう フレンチサラダ | | だいたすバター こむぎこ 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 | |
| 12火 | 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 | |
| 13水 | 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 あおまめ 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 | |
| 14木 | 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 やしぶた | 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 | |
| 15金 | 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 だいたす | 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 | |
| 18月 | むぎごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのそぼろに いかにのみすあえ | | 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 | |
| 19火 | 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 | |
| 20水 | げんりょうこめこパン 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 だいたす 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 あおまめ | 632 29.9 19.9 | 780 36.4 23.1 | |
| 21木 | わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ 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 | |
| 22金 | 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 | |
| 25月 | カレーライス ぎゅうにゅう ハベドレサラダ | | だいたすバター こむぎこ 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 あおまめ ブロッコリー キャベツ ハベす かほちゃ | 675 25.5 21.7 | 792 29.4 24.5 | |
| 26火 | むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい せんざ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 せんざりだいこん | 619 27.9 18.5 | 725 32.2 20.6 | |
| 27水 | 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 あおまめ | 672 23.9 30.7 | 862 28.9 39.1 | |
| 28木 | 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 | |
| 29金 | 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 ゼリー | | だいたす とりにく ワインナー | 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 パイナップル | 689 27.9 24.7 | 846 33.5 29.1 | |

◎ 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・せんざりだいこん・ごぼう

