



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
1 木	ミルクパン ぎゅうにゅう まいだけのクリームに ひゅうがなつドレッシングサラダ	ミルクパン	とりにく だいす とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ まいだけ あおまめ ブロッコリー キャベツ コーン	639 31.3 26.2	785 37.6 30.7
2 金	むぎごはん ふりかけ ぎゅうにゅう なすのあまからに いかのつまれじる	むぎごはん	ひじき かつおぶし とりにく とうふ いかつまれ	たまねぎ にんじん だけのこ なす ピーマン ごぼう だいこん しいたけ こまつな	652 25.0 19.6	762 28.6 21.9
5 月	メンマとはくさいの たまごちゅうかどん ぎゅうにゅう きくらげのナムル	むぎごはん	ぶたにく かまぼこ たまご ツナ	たまねぎ にんじん メンマ はくさい あおまめ キャベツ きゅうり きくらげ	612 27.0 17.5	716 31.2 19.4
6 火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう カレーポトフ ビタミンAサラダ	マヨネーズパン	ウインナー とりにく だいす ハム	たまねぎ にんじん もやし コーン ブロッコリー ほうれんそう	701 27.0 32.5	881 32.4 40.6
7 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎソースかけ そえやさい きのこのかきたまじる	むぎごはん	さば とりにく とうふ たまご	ねぎ アスパラガス にんじん しめじ えのきだけ しいたけ こまつな	627 27.7 19.9	775 32.7 22.4
8 木	チーズパン ぎゅうにゅう あきやさいのポークビーンズ フルーツカスタードあえ	チーズパン	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん れんこん トマト ブロッコリー みかん もも りんご	710 30.8 24.6	870 36.9 29.0
9 金	ぎょうざどん ぎゅうにゅう ちゅうかコーンみそスープ	むぎごはん	ぶたにく とりにく とうふ みそ	しょうが キャベツ しいたけ にら たまねぎ にんじん コーン ごぼう チンゲンサイ	647 24.7 20.7	758 28.4 23.3
13 火	こくとうパン ぎゅうにゅう さかなのレモンチリソース そえやさい マロニーのたまごスープ	こくとうパン	たら ベーコン たまご わかめ	レモン ブロッコリー にんじん トマト キャベツ アスパラガス	674 28.8 24.9	825 34.4 28.9
14 水	むぎごはん ぎゅうにゅう おでん うめマヨネーズあえ	むぎごはん	とりにく こんぶ ちくわ あつあげ やきぶた	だいこん だけのこ こんにゃく きゅうり ほうれんそう にんじん うめぼし	624 27.5 18.2	730 31.8 20.3
15 木	コッパパン てづくりへべすジャム ぎゅうにゅう ビーフシチュー ブルーベリーちゃばのサラダ	コッパパン	ぎゅうにく ツナ しおこんぶ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー トマト ブルーベリーちゃば へべす りんご	619 25.2 21.3	754 30.1 24.6
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ひじきのナムル	むぎごはん	とりにく みそ とうふ だいす ハム ひじき	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ にら きゅうり カリフラワー	648 29.6 19.1	759 34.3 21.4
19 月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのたまねぎドレッシングい ため こんさいとうにゅうじる	むぎごはん	とりにく つまれ とうにゅう	たまねぎ エリンギ ブロッコリー にんじん れんこん こんにゃく こまつな	715 29.7 23.8	840 34.5 27.0
20 火	げんりょうミルクパン ぎゅうにゅう とんこつラーメン アスパラのおかかあえ	げんりょう ミルクパン	ぶたにく やきぶた とりにく かつおぶし	しょうが にんじん コーン きくらげ キャベツ ねぎ アスパラガス きゅうり もやし	588 28.4 21.4	734 34.4 25.2
21 水	わかめごはん ぎゅうにゅう せんざりだいこんのたまごとじ かみなりじる	わかめごはん	わかめ ぶたにく たまご とりにく とうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく せんざりだいこん あおまめ しいたけ はくさい ほうれんそう	639 28.4 19.4	748 32.8 21.7
22 木	こくとうパン ぎゅうにゅう あきあじミネストローネ ぶたにくのこまみそマヨネーズ ゼリー	こくとうパン	とりにく ぶたにく みそ	にんじん まいたけ かぶ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり アスパラガス	671 26.6 25.4	812 31.7 29.6
23 金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものあげに はくさいとベーコンのちゅうかスー プ	むぎごはん	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ あか・き・みどりピーマン はくさい きくらげ だいこん だけのこ チンゲンサイ	729 23.1 28.4	857 26.4 32.5
26 月	ドライカレー ぎゅうにゅう ヘパドレサラダ	むぎごはん	とりにく ぶたにく ぶたレバー だいす ツナ	しょうが たまねぎ にんじん トマト あおまめ コーン ブロッコリー きゅうり へべす	636 29.6 16.9	745 34.3 18.8
27 火	ドッグパン ぎゅうにゅう ブルコギサンド トッポギキムチのスープ	ドッグパン	ぎゅうにく だいす とりにく	しょうが たまねぎ にんじん りんご ピーマン もやし だけのこ はくさいキムチ キャベツ	614 31.6 22.0	748 37.7 25.4
28 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのもみじやき そえやさい ほうれんそうとたまねぎのみそしる	むぎごはん	さけ とりにく とうふ みそ わかめ	にんじん バジル ブロッコリー たまねぎ はくさい ほうれんそう	589 30.5 18.6	740 37.9 21.2
29 木	げんりょうチーズパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ ごぼうサラダ	げんりょう チーズパン	ベーコン ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり えのきだけ エリンギ わらび みずな うど なめこ だけのこ ごぼう アスパラガス	641 26.7 10.57	798 33.4 31.8
30 金	セルフチキンライス ぎゅうにゅう パンブキンポタージュ	むぎごはん	とりにく だいす ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん あおまめ かぼちゃ カリフラワー こまつな	648 26.8 17.5	759 30.9 19.4

◎ 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。



★ 8月27日～9月15日に使用した日向市産・県産の食材 ★

もやし・きゅうり・しょうが・ピーマン・なす・せんざりだいこん・ほしにんじん・にら・カレーピーマン
こまつな・さといも・えのき・ごぼう・ゴーヤ(有機野菜)・しろねぎ・へべす・ブルーベリーちゃば

