



小 中

B	こんだてめい	力や熱になるもの (黄)	血、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	むぎごはん めいとうにゅう さかなのしおやき へべすそえ さつまじる	めいとう	さつまいも	さば とりにく とうふ みそ	へべす とうがん こんにやく にんじん こまつな	624 28.9 18.3	735 34.0 20.9
2 金	ミルクパン めいとうにゅう 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 だいず とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ まいだけ あおめめ ブロッコリー キャベツ コーン	639 31.3 26.2	785 37.6 30.7	
5 月	むぎごはん ふりかけ めいとうにゅう なすのあまからに いかのつみれじる	めいとう	ごまあぶら じゃがいも さとう でんぶん ごま	ひじき かつおぶし とりにく とうふ いかつみれ	たまねぎ にんじん だけのこ なす ビーマン 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
6 火	メンマとはくさいの たまごちゅうかどん めいとうにゅう きくらげのナムル	めいとう	ごまあぶら でんぶん さとう ごま	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 あおめめ キャベツ きゅうり きくらげ	612 27.0 17.5	716 31.2 19.4
7 水	マヨネーズパン めいとうにゅう カレーポトフ ビタミンAサラダ	マヨネーズパン	あぶら さつまいも でんぶん さとう	ウィンナー とりにく だいず 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
8 木	むぎごはん めいとうにゅう 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	めいとう	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング	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
9 金	チーズパン めいとうにゅう あきやさいのピーマン フルーツカスタードあえ	チーズパン	あぶら さといも さとう ゼリー	だいず ぶたにく めいとうにゅう	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
13 火	ぎょうざどん めいとうにゅう ちゅうかコーンみそスープ	めいとう	ごまあぶら さとう でんぶん	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
14 水	こくとうパン めいとうにゅう 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	あぶら さとう ドレッシング こめこ マロニー でんぶん	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
15 木	むぎごはん めいとうにゅう おでん うめマヨネーズあえ	めいとう	さとう さといも マヨネーズ ごま	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 こんにやく 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
16 金	コッペパン てづくりへべすジャム めいとうにゅう ビーフシチュー ブルーベリーちゃばのサラダ	コッペパン	こむぎこ だいずバター じゃがいも ごまあぶら さとう	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
19 月	むぎごはん めいとうにゅう マーボーとうふ ひじきのナムル	めいとう	ごまあぶら さとう でんぶん ごま	とりにく みそ とうふ だいず 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
20 火	むぎごはん めいとうにゅう とりにくのたまねぎドレッシングい だめ こんさいとうにゅうじる	めいとう	あぶら さとう さつまいも	とりにく つみれ 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 こんにやく こまつな	715 29.7 23.8	840 34.5 27.0
21 水	げんりょうミルクパン めいとうにゅう 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	ごまあぶら ちゅうかめん あぶら さとう	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
22 木	わかめごはん めいとうにゅう 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	あぶら さとう ごまあぶら	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 こんにやく せんざりだいこん あおめめ しいたけ はくさい ほうれんそう	639 28.4 19.4	748 32.8 21.7
23 金	こくとうパン めいとうにゅう あきあじミネストローネ ぶたにくのごまみそマヨネーズ ゼリー	こくとうパン	あぶら さつまいも ごま マヨネーズ さとう ゼリー	とりにく ぶたにく みそ	にんじん まいだけ 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
26 月	むぎごはん めいとうにゅう とりにく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	めいとう	でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	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
27 火	ドライカレー めいとうにゅう へべだりサラダ	めいとう	こむぎこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく ぶたレバー だいず ツナ	しょうが たまねぎ にんじん トマト あおめめ 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
28 水	ドッグパン めいとうにゅう ブルコギサンド トッポギキムチのスープ	ドッグパン	ごまあぶら あぶら さとう でんぶん トッポギ	ぎゅうにく だいず とりにく	しょうが たまねぎ にんじん りんご ビーマン 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
29 木	むぎごはん めいとうにゅう 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	めいとう	マヨネーズ	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
30 金	げんりょうチーズパン めいとうにゅう きのこスパゲティ ごぼうサラダ	げんりょう チーズパン	あぶら バター スパゲティ ドレッシング	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

© 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・カラーピーマン
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