



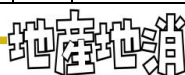
11月 学校給食献立表



日向市学校給食センター

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 エネルギー たんぱく質 脂質	中 エネルギー たんぱく質 脂質
4 火	げんりょうチーズパン ぎゅうにゅう トマトんじゅうどん アボカドサラダ		あぶら うどん ドレッシング		ぶたにく みそ ツナ	だいこん にんじん ごぼう トマト こまつな アボカド きゅうり コーン	643 25.5 27.2	797 30.8 32.3
5 水	むぎごはん ギョウにゅう しゅうまい そえやさい ビーフンスープ		でんぶん パンこ さとう こむぎこ こまあぶら ビーフン		ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ ブロッコリー しょうが にんじん きくらげ はくさい にら	622 24.7 17.0	742 29.2 19.4
6 木	こくとうパン ぎゅうにゅう チリコンカン ブルーチェアえ		あぶら さとう ゼリー		だいた とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト あおめ パイン もも りんご	625 26.9 20.0	766 32.1 23.0
7 金	むぎごはん ギョウにゅう めひかりのからあげ そえやさい こんさいいりつくねのみそしる		でんぶん あぶら		めひかり つくね みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こまつな	632 29.6 16.0	740 34.3 17.7
10 月	えびクリームライス ぎゅうにゅう ハベドレサラダ		だいたバター こむぎこ あぶら さとう		とりにく えび とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり あか・き・みどりピーマン アスパラガス ヘベすかじゅう	637 26.2 20.3	745 30.2 22.8
11 火	ナボめし ギョウにゅう くろぶたメンチカツ グリーンサラダ ヨーグルト		あぶら さとう こめ スパゲティ パンこ ドレッシング こむぎこ でんぶん		ぶたにく わかめ ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこんば きゅうり レモン ブロッコリー コーン	604 27.7 28.4	706 31.5 33.5
12 水	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーおでん こまつなあえもの		さとう さといも マヨネーズ		とりにく つみれ あつあげ ツナ	だいこん こんにゃく あおめ こまつな キャベツ にんじん	624 26.1 19.1	730 30.1 21.3
13 木	ミルクパン ぎゅうにゅう ラビオリいりミネストローネ あおのりポテトビーンズ		あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも		とりにく ぶたにく ウィンナー だいた あおのり	たまねぎ にんじん スキニーニ き・あかピーマン トマト ブロッコリー	658 26.7 26.3	807 32.0 30.9
14 金	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごいりマーボーはるさめ れんこんのごましおナムル		さとう でんぶん はるさめ こまあぶら ごま		ぶたにく たまご ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ にら もやし キャベツ れんこん	637 23.3 18.2	746 26.7 20.3
17 月	むぎごはん ギョウにゅう かんじゅくへべすチキン ブルーベリーちゃばのふりかけ やさいスープ		あぶら さとう でんぶん こま こまあぶら		とりにく ツナ しおこんぶ かつおぶし ぶたにく とうふ	かんじゅくへべす カリフラワー ブロッコリー しいたけ ブルーベリーちゃば たまねぎ にんじん だいこん こまつな	682 28.9 23.3	800 33.4 26.4
18 火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう さつまいもときいたけのシチュー わかめサラダ		こむぎこ だいたバター さとう あぶら さつまいも こまあぶら ごま		ぶたにく いか わかめ	たまねぎ にんじん まいたけ あおめ きゅうり だいこん	649 24.6 29.0	798 29.4 34.6
19 水	むぎごはん ぎゅうにゅう フカのなんばんづけ とりひきにくのみそしる		でんぶん あぶら さとう		フカ とりにく とうふ みそ	レモン にんじん コーン たまねぎ あか・き・みどりピーマン もやし かぼちゃ えのき ほうれんそう	656 27.1 17.7	769 31.3 19.6
20 木	コッペパン ジャム ぎゅうにゅう ポトフ ごぼうとチキンとあけのサラダ		あぶら じゃがいも マヨネーズ ジャム		とりにく すあげ	たまねぎ にんじん はくさい アスパラガス ごぼう きゅうり	623 25.2 27.3	746 29.9 30.6
21 金	むぎごはん ギョウにゅう きりぼしだいこんのにも なめだけのおひたし みかん		あぶら さとう ごま		ぶたにく ひじき さつまあげ ハム	にんじん わりぼしだいこん こんにゃく だけのこ しいたけ あおめ キャベツ ほうれんそう えのき みかん	641 25.7 16.8	746 29.6 18.6
25 火	ボーケケチャップドッグ ぎゅうにゅう コーンスープ		あぶら さとう でんぶん こめこ さつまいも		ぶたにく なまクリーム だいた とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ブロッコリー	651 28.8 21.4	737 32.6 23.8
26 水	むぎごはん ギョウにゅう さかなのねぎソース そえやさい たんたんスープ		さとう あぶら こまあぶら ドレッシング ごま		たら とりにく とうふ みそ	ねぎ きゅうり にんじん もやし えのき チンゲンサイ	625 25.2 21.4	773 29.8 24.2
27 木	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう すきやきうどん ツナのかつおのりサラダ		さとう うどん こまあぶら ごま		ぎゅうにく ツナ のり かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ こまつな だいこん コーン	596 28.8 17.7	737 35.1 20.5
28 金	ドライカレー ぎゅうにゅう じゃがハムサラダ		こむぎこ じゃがいも ドレッシング		ぶたにく レバー だいた ハム	しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン ブロッコリー きゅうり	608 25.1 14.8	711 28.8 16.2

◎ 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。



先月使用した日向市産食材：せんざりだいこん

先月使用した宮崎県産食材：きゅうり・しょうが・なす・ピーマン・えのき・にら・もやし

