



11月 学校給食献立表



日向市学校給食センター

B		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
4 火	むぎごはん ぎゅうにゅう いもに うめこんぶあえ		むぎごはん	さとう さといも ごま		ぎゅうにく しおこんぶ かつおぶし	しょうが だいこん きゅうり	こんにゃく にんじん しょうねぎ ほうれんそう うめぼし	601 20.2 22.4	744 23.7 25.5	
5 水	げんりょうチーズパン ぎゅうにゅう トマトとんじろうどん アボカドサラダ		げんりょう チーズパン	あぶら うどん ドレッシング		ぶたにく みそ ツナ	だいこん トマト きゅうり	にんじん ごぼう こまつな アボカド コーン	643 25.5 27.2	797 30.8 32.3	
6 木	むぎごはん ぎゅうにゅう しゅうまい そえやさい ビーフンスープ		むぎごはん	でんぶん パンこ さとう こむぎ ごまあぶら ビーフン		ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん にら	ブロッコリー きくらげ しょうが はくさい	622 24.7 17.0	742 29.2 19.4	
7 金	こくとうパン ぎゅうにゅう チリコンカン フルーチェあえ		こくとうパン	あぶら さとう ゼリー		だいず とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ あおまめ りんご	にんじん トマト パイン もも	625 26.9 20.0	766 32.1 23.0	
10 月	むぎごはん ぎゅうにゅう めひかりのからあげ そえやさい こんさいりつつくねのみそしる		むぎごはん	でんぶん あぶら		めひかり つくね みそ	キャベツ たまねぎ ごぼう	にんじん こまつな	632 29.6 16.0	740 34.3 17.7	
11 火	えびクリームライス ぎゅうにゅう ヘパドレサラダ		えび	だいずバター こむぎ あぶら さとう		とりにく えび とうにゅう	たまねぎ きゅうり アスパラガス	にんじん しめじ パセリ あか・き・みどりピーマン へべすかじゅう	637 26.2 20.3	745 30.2 22.8	
12 水	ナボめし ぎゅうにゅう くろぶたメンチカツ グリーンサラダ ヨーグルト		ナボめし	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 でんぶん		ぶたにく わかめ ハム ヨーグルト	たまねぎ トマト レモン	にんじん マッシュルーム だいこんば きゅうり ブロッコリー コーン	604 27.7 28.4	706 31.5 33.5	
13 木	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーおでん こまつナのあえもの		むぎごはん	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 こまつな キャベツ	こんにゃく あおまめ にんじん	624 26.1 19.1	730 30.1 21.3	
14 金	ミルクパン ぎゅうにゅう ラビオリいりミネストローネ あおりのポテトビーンズ		ミルクパン	あぶら こむぎ さとう じゃがいも		とりにく ぶたにく ウインナー だいず あおりの	たまねぎ き・あかピーマン トマト ブロッコリー	にんじん ズッキーニ しめじ	658 26.7 26.3	807 32.0 30.9	
17 月	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		むぎごはん	さとう でんぶん はるさめ ごま あぶら ごま		ぶたにく たまご ちくわ	しょうが だいこん れんこん	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	637 23.3 18.2	746 26.7 20.3	
18 火	むぎごはん ぎゅうにゅう かんじゅくへべすチキン ブルーベリーチャップのふりかけ やさいスープ		むぎごはん	あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら		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 ブルーベリーチャップ 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		
19 水	マヨネーズパン ぎゅうにゅう さつまいもとまいたけのシチュー わかめサラダ		マヨネーズパン	こむぎ だいずバター さとう あぶら さつまいも ごま あぶら ごま		ぶたにく わかめ	たまねぎ あおまめ きゅうり だいこん	にんじん まいたけ	649 24.6 29.0	798 29.4 34.6	
20 木	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		むぎごはん	でんぶん あぶら さとう		フカ とりにく とうふ みそ	レモン たまねぎ もやし かぼちゃ えのき ほうれんそう	にんじん コーン あか・き・みどりピーマン	656 27.1 17.7	769 31.3 19.6	
21 金	コッパン ジャム ぎゅうにゅう ポトフ ごぼうとチキンとあげのサラダ		コッパン	あぶら じゃがいも マヨネーズ ジャム		とりにく うすあげ	たまねぎ アスパラガス ごぼう きゅうり	にんじん はくさい	623 25.2 27.3	746 29.9 30.6	
25 火	むぎごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのもの なめだけのおひたし みかん		むぎごはん	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 たけのこ しいたけ あおまめ 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		
26 水	ポークケチャップドッグ ぎゅうにゅう コンスープ		ドッグパン	あぶら さとう でんぶん こめ さつまいも		ぶたにく なまクリーム だいず とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン ブロッコリー	にんじん ピーマン	651 28.8 21.4	737 32.6 23.8	
27 木	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎソース そえやさい たんたんスープ		むぎごはん	さとう あぶら ごま 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 もやし えのき チンゲンサイ	にんじん	625 25.2 21.4	773 29.8 24.2	
28 金	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		げんりょう こめこパン	さとう うどん ごま あぶら ごま		ぎゅうにく ツナ のり かつおぶし	しょうが しいたけ こまつな だいこん コーン	たまねぎ はくさい ねぎ	596 28.8 17.7	737 35.1 20.5	

© 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

