



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)		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	牛乳 卵	牛乳 卵	牛乳 卵	牛乳 卵	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやき いとかまぼこもやしのおえもの		あぶら さとう ごま		ぎゅうにく やきどうぶ かまぼこ	こんにやく にんじん ごぼう しいたけ はくさい しろねぎ しゅんぎく もやし きゅうり	602 23.6 15.9	704 27.0 17.6	
3火	むぎごはん ぎゅうにゅう からあげ そえやさい かきたまみそしる ひなあられ		でんぷん こむぎこ あぶら さつまいも		とりにく たまご みそ	きゅうり たまねぎ にんじん えのき だいこん こまつな	739 29.2 28.9	906 34.5 33.2	
4水	マヨネーズパン ぎゅうにゅう こんさいクリームシチュー フルーツナタデココ		あぶら マカロニ こめこ ゼリー ナタデココ		とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん はくさい ブロッコリー パイン もも みかん	657 25.0 26.4	808 29.9 31.5	
5木	ちらしすし ぎゅうにゅう さかなのしんりよくマヨやき せんぎりだいこんサラダ わかめスープ		マヨネーズ ドレッシング こまあぶら じゃがいも		さけ とりにく とうぶ わかめ	にんじん あおねぎ せんぎりだいこん ブロッコリー もやし たまねぎ チンゲンサイ	700 26.6 24.6	848 33.0 29.9	
6金	ドッグパン ぎゅうにゅう ツナサラダ ミネストローネ		マヨネーズ あぶら		ツナ ウインナー だいず	たまねぎ きゅうり コーン トマト かぼちゃ だいこん キャベツ	623 26.3 28.2	759 31.4 32.9	
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが はるさめのすのもの		あぶら じゃがいも さとう はるさめ こまあぶら ごま		ぎゅうにく あつあげ やきぶた	たまねぎ にんじん こんにやく あおまめ きゅうり	697 25.4 20.7	899 30.4 27.4	
10火	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん タルタルソース はるキャベツのそえやさい ABCスープ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう マカロニ タルタルソース		とりにく たまご ぶたにく	りんご はるキャベツ たまねぎ コーン にんじん アスパラガス ブロッコリー	699 30.0 23.2	815 34.7 25.8	
11水	ナン ぎゅうにゅう ポークカレー りっちゃんサラダ		だいずバター こむぎこ じゃがいも あぶら さとう		ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん りんご あおまめ はるキャベツ きゅうり カリフラワー コーン ヘブス	586 26.4 25.2	722 31.7 29.3	
12木	もすくどん ぎゅうにゅう ぶたじる		あぶら さとう		とりにく もすく ぶたにく とうぶ みそ	たまねぎ にんじん コーン オクラ ごぼう こんにやく はくさい チンゲンサイ	619 27.0 17.5	725 31.1 19.4	
13金	いかのトマトクリームペンネ ぎゅうにゅう きなこロール グリーンサラダ		あぶら こめこ ペンネ さとう ドレッシング こま こむぎこ		とりにく いか とうにゅう きなこ	たまねぎ エリンギ トマト アスパラガス きゅうり ブロッコリー にんじん	548 25.2 26.7	710 32.6 34.9	
16月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくどうぶ ほうれんそうのごまあえ		あぶら さとう ごま		ぎゅうにく やきどうぶ ツナ	たまねぎ しいたけ にんじん こんにやく はくさい もやし ほしにんじん ほうれんそう	638 26.8 19.6	747 30.9 21.9	
17火	さんしょくどんぶり ぎゅうにゅう すいぎょうざスープ		あぶら さとう ごま こまあぶら こむぎこ でんぷん		さけ とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン たくあん あおまめ しょうが だいこん だけのこ こまつな キャベツ しょうが	669 25.3 21.0	785 29.1 23.6	
18水	コッペパン ジャム ぎゅうにゅう にくだんごととつポキの ちゅうかチーズに ちくわときゅうりのレモンあえ		あぶら トップキ さとう ごま ジャム		ぶたにく ミートボール チーズ ちくわ わかめ	しょうが にんじん れんこん しめじ はくさい チンゲンサイ きゅうり アスパラガス レモン	676 29.3 24.1	828 35.0 28.0	
19木	むぎごはん ぎゅうにゅう カツオのたつたあげ ブロッコリーときゅうりのそえやさい しんたまねぎのポトフ		でんぷん あぶら ドレッシング じゃがいも		かつお ベーコン だいず	ブロッコリー きゅうり しんたまねぎ にんじん キャベツ	703 33.3 22.3	825 38.7 25.2	
23月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ ごぼうサラダ おいおいケーキ		こむぎこ だいずバター あぶら ドレッシング ケーキ		ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト エリンギ ほうれんそう ごぼう キャベツ コーン	757 26.4 26.3	819 35.2 32.1	
24火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのてりやきハンバーグ そえやさい みそたまごスープ		パンこ さとう さつまいも こまあぶら		だいず ぶたにく とりにく たまご みそ	アスパラガス たまねぎ にんじん だいこん なら しょうが	720 28.3 23.6	814 31.1 25.0	

◎ 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。

地産地消

★ 1月16日～2月16日に使用した日向市産・県産の食材 ★

きゅうり・もやし・にんじん・しょうが・キャベツ・はくさい・だいこん・トマト・ピーマン・
じゃがいも・ミニトマト・ほうれんそう・かぶ・レタス・ねぎ・さといも・チンゲンサイ・カラーピーマン

