



| 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 中 | |
|-----------|--|-----------------|---|---|---|---------------------|---------------------|------------|------------|
| | | エネルギーたんぱく質 | エネルギーたんぱく質 | エネルギーたんぱく質 | エネルギーたんぱく質 | エネルギーたんぱく質 | エネルギーたんぱく質 | エネルギーたんぱく質 | エネルギーたんぱく質 |
| 1 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう トマトとぶたにくの しょうがいため つみれじる | むぎごはん | あぶら さとう でんぷん | ぶたにく だいず とりにく つみれ とうふ | しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン だいこん たけのこ こんにゃく こまつな | 623 27.5 18.1 | 729 31.8 20.2 | | |
| 2 木 | げんりょうチーズパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん チンゲンサイのヘベドレサラダ | げんりょう チーズパン | あぶら ちゃんぽんめん さとう | ぶたにく いか やきぶた | たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ チンゲンサイ きゅうり コーン ヘベス | 638 28.2 24.5 | 791 34.0 29.1 | | |
| 3 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう とうがんのカレーそばろに ツナとわかめのマヨあえ | むぎごはん | あぶら さとう でんぷん マヨネーズ | とりにく あつあげ ツナ わかめ | しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ だいこん きゅうり とうがん あおねぎ ブロッコリー | 629 25.6 20.0 | 736 29.5 22.5 | | |
| 6 月 | セルフいろいろごもくごはん ぎゅうにゅう たなばたじる たなばたデザート | むぎごはん | あぶら ごま じゃがいも さとう デザート | とりにく うすあげ スクランブルエッグ なると さつまあげ | ごぼう にんじん たけのこ しいたけ あおめめ だいこん こまつな | 690 27.1 39.6 | 803 31.2 41.8 | | |
| 7 火 | マヨネーズパン ぎゅうにゅう チリコンカン フルーツポンチ | マヨネーズパン | あぶら さとう ゼリー | だいず ぶたにく | たまねぎ にんじん コーン トマト アスパラガス みかん もも パイン | 657 26.5 24.3 | 807 31.6 29.0 | | |
| 8 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう へべすチキンなんぼん そえキャベツ タルタルソース ズッキーニのみそじる | むぎごはん | でんぷん ごまぎこ あぶら さとう タルタルソース | とりにく たまご ぶたにく うすあげ みそ | りんご へべす キャベツ たまねぎ にんじん えのき ズッキーニ こまつな | 683 29.3 21.6 | 796 33.9 24.0 | | |
| 9 木 | げんりょうミルクパン ぎゅうにゅう ツナおろしスパゲティ ほうれんそうのサラダ | げんりょう ミルクパン | オリーブオイル さとう ごま スパゲティ マヨネーズ | ベーコン ツナ のり ちくわ | にんじん エリンギ だいこん レモン あおめめ ほうれんそう きゅうり あか・きピーマン | 681 25.7 23.9 | 845 31.1 28.2 | | |
| 10 金 | むぎごはん ぶりかけ ぎゅうにゅう ゴーヤチャンブルー もすくじる | むぎごはん | ごまあぶら マロニー | ぶたにく とうふ たまご かつおぶし とりにく もすく | しょうが もやし にんじん ゴーヤ たけのこ トマト キャベツ には | 625 28.8 19.6 | 732 33.4 22.0 | | |
| 13 月 | ぎゅうどん ぎゅうにゅう にんじんドレッシングサラダ | むぎごはん | さとう ドレッシング | ぎゅうにく ハム | しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ あおねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン | 656 21.8 23.2 | 768 25.0 26.3 | | |
| 14 火 | こくとうパン ぎゅうにゅう さかなのヨーグルトみそチーズ そえやさい あおめめポタージュ | こくとうパン | ドレッシング あぶら さとう じゃがいも こめこ | たら みそ ヨーグルト チーズ とりにく とうにゅう | きゅうり たまねぎ にんじん あおめめ | 641 35.8 22.0 | 784 42.7 25.5 | | |
| 15 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげとミートボールの ちゅうかに かいそうのナムル | むぎごはん | ごまあぶら でんぷん さとう ごま | ぶたにく あつあげ ミートボール とりにく わかめ くわわかめ かえでのり かんてん | しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えのき チンゲンサイ きゅうり ブロッコリー | 642 27.0 20.5 | 753 31.2 23.1 | | |
| 16 木 | バーガーパン さかなフライ そえキャベツ ぎゅうにゅう ミネストローネ | バーガーパン | パンこ でんぷん こめこ あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ | たら ベーコン だいず | キャベツ たまねぎ にんじん トマト こまつな | 654 28.4 27.4 | 797 34.1 33.0 | | |
| 17 金 | なつやさいカレー ぎゅうにゅう とうふオクラサラダ | むぎごはん | だいずバター ごまぎこ あぶら ドレッシング | ぎゅうにく とうふ | たまねぎ しょうが にんじん かぼちゃ なす りんご ピーマン オクラ きゅうり コーン | 678 22.8 20.7 | 795 26.1 23.3 | | |
| 8/27 木 | げんりょうチーズパン ぎゅうにゅう こまだれやきうどん ツナのしょうゆレモンあえ | げんりょう チーズパン | あぶら マヨネーズ さとう ごま ごまあぶら うどん | ぶたにく うすあげ かつおぶし ツナ | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー アスパラガス だいこん レモン | 659 28.6 27.4 | 817 34.6 32.5 | | |
| 8/28 金 | けいはん ぎゅうにゅう さつまあげとさつまいもの きんぴら デザート | むぎごはん | あぶら さとう ごまあぶら さつまいもの デザート | とりにく たまご ぶたにく さつまあげ | しいたけ にんじん やまかわづけ あおねぎ しょうが たけのこ ほしにんじん ごぼう りんご あおめめ | 700 26.0 20.0 | 814 29.9 22.5 | | |
| 8/31 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのへべソース せんぎりだいこんのそえやさい ごまみそじる | むぎごはん | あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ごま | たら とりにく とうふ みそ | たまねぎ へべす きゅうり せんぎりだいこん しょうが にんじん れんこん ほうれんそう | 674 27.1 19.8 | 790 31.3 22.2 | | |

◎ 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。



★ 5月1日～5月31日に使用した日向市産・県産の食材 ★

にんじん・だいこん(一部有機)・きゅうり・あおねぎ・ズッキーニ・じゃがいも・ピーマン
しょうが・トマト・えのき・キャベツ・もやし・パセリ

