



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					
1 水	ミルクパン ぎゅうにゅう スツキーニのクリームに オニオンドレッシングサラダ	ミルクパン	あぶら じゃがいも こめこ ドレッシング	 	ベーコン とうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しめじ スツキーニ アスパラガス ほしにんじん キャベツ ブロッコリー	608 25.4 23.7	746 30.5 27.6
2 木	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 だいたす 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
3 金	げんりょうチーズパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん チンゲンサイのヘパドレサラダ	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 ヘパす	638 28.2 24.5	791 34.0 29.1
6 月	むぎごはん ぎゅうにゅう とうがんのカレーそぼろに 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
7 火	セルフいろどりごもくごはん 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 あおまめ だいこん こまつな	690 27.1 39.6	803 31.2 41.8
8 水	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	 	だいたす 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
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう へべすチキンなんばん そえキャベツ タルタルソース スツキーニのみぞしる	むぎごはん	でんぷん ごむぎこ 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 ヘパす キャベツ たまねぎ にんじん えのき スツキーニ こまつな	683 29.3 21.6	796 33.9 24.0
10 金	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 あおまめ 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
13 月	むぎごはん ふりかけ ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー 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 いら	625 28.8 19.6	732 33.4 22.0
14 火	ぎゅうどん ぎゅうにゅう にんじんドレスッシングサラダ	むぎごはん	さとう ドレスッシング	 	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
15 水	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 あおまめポターージュ	こくとうパン	ドレスッシング 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 あおまめ	641 35.8 22.0	784 42.7 25.5
16 木	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 くきわかめ 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
17 金	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 だいたす	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
8/27 木	なつやすいかレー ぎゅうにゅう とうふオクラサラダ	むぎごはん	だいたすバター ごむぎこ あぶら ドレスッシング	 	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
8/28 金	げんりょうチーズパン ぎゅうにゅう ごまだれやきうどん 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
8/31 月	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 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 あおまめ	700 26.0 20.0	814 29.9 22.5

© 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。



★ 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・スツキーニ・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

