令和　8 年度　7 月　献　立　表　日向市学校給食センター

1日（水）

麦ごはん　はし
トマトと豚肉のしょうが炒め
つみれ汁

こめサラダ油	0.5	
豚ももこま切れ	30	
生姜	1	おろす
おろしにんにく	0.2	
酒	0.7	
たまねぎ	25	5くし
にんじん	15	太千
大豆ミート（給食会）	3	
トマト	20	15角
さとう	2	
しょうゆ（こ）	3.5	
しょうゆ（う）	2	
野菜ブイヨン	0.8	
ピーマン	8	3
でんぷん	0.5	
水	95	
いりこだし（冷蔵）	3	
鶏むねこま切れ	10	
だいこん	10	4いちょう
たけのこ（短冊）	10	
糸こんにゃく	10	
冷お野菜つみれ(魚)	20	
冷とうふ３ｇ	15	
しょうゆ（う）	4.5	
酒	1	
冷小松菜BQF	10	

2日（木）

減量チーズパン　はし
ちゃんぽん（具）
ちゃんぽん（麺）
チンゲン菜のへべドレサラダ

食品名	1人分	
こめサラダ油	0.3	
豚ももこま切れ	20	
冷いか短冊	15	
たまねぎ	20	4くし
にんじん	10	太千
きくらげスライス	1	
塩	0.13	
こしょう	0.03	
水	90	
鶏豚湯	2	
しょうゆ（う）	5.2	
みりん	0.8	
キャベツ	20	10
冷カットちゃんぽん	50	全部で7本
こめサラダ油	2	
焼豚カット	10	
冷チンゲン菜ＩＱＦ	20	
きゅうり	20	3輪
冷コーン	10	
へべす果汁	1.3	
酢	1	
こめサラダ油	2.3	
さとう	1.4	
塩	0.3	
こしょう	0.03	

3日（金）

麦ごはん　はし
冬瓜のカレーそぼろ煮
ツナとわかめのマヨ和え

こめサラダ油	0.5	
鶏むねひき肉	35	
生姜	0.2	おろし
たまねぎ	20	3くし
にんじん	12	太短
サイコロこんにゃく2cm	20	
しめじフレッシュ	10	
水	12	
だいこん	15	20角
冬瓜	20	20角
冷絹厚揚げ10g	20	
中双	2.3	
しょうゆ（う）	2.2	
しょうゆ（こ）	2.2	
みりん	1.7	
冷青ねぎ	3	
でんぷん	0.8	
カレー粉	0.3	
ツナ(魚)	10	
冷ブロッコリー	20	
きゅうり	20	3輪
わかめ	1	
うすくち（P）	1.1	
こしょう	0.02	
マヨネーズ（エッグケア）	8	

6日（月）

麦ごはん　スプーン
セルフ彩り五目ごはん
七夕汁

七夕デザート

食品名	1人分	
こめサラダ油	0.3	
鶏むねこま切れ	25	
冷ささがきごぼう	8	
にんじん①	8	細千
たけのこ（千切り）	8	
しいたけみじん	8	
冷きざみ揚げ	3	
さとう	6	
しょうゆ（う）	4	
酒	1	
塩	0.2	
☆スクランブルエッグ	20	
冷青豆	10	
すりごま	1	
水	10	
水	100	
いりこだし（冷蔵）	3	
だいこん	15	4いちょう
チルドポテトダイスカット	15	
にんじん②	5	3いちょう
星型にんじん	2	
星型なると（魚）（冷）	8	
酒	1	
さつま揚げ（魚）	12	
しょうゆ（う）	4.5	
塩	0.16	
冷小松菜BQF	20	
七夕ゼリー（マスカット）	1	

7日（火）

マヨネーズパン　スプーン
チリコンカン
フルーツポンチ

食品名	1人分	
大豆（干）	10	
塩	0.08	
こめサラダ油	0.07	
おろしにんにく	0.2	
たまねぎ	35	4くし
にんじん	20	4いちょう
豚ももこま切れ	30	
水	30	
さとう	0.4	
野菜ブイヨン	0.5	
塩	0.25	
こしょう	0.03	
冷コーン	10	
パプリカ（粉末）	0.1	
ダイストマト缶	20	汁も使用
ウスターソース	2.5	
ケチャップ	5.5	
チリソース	1	
冷アスパラガス	15	20
みかんレトルト	20	シロップ切る
ももレトルト	20	シロップ使用
パイン缶	20	シロップ切る
カットゼリー（サイダー風）	30	

8日（水）

麦ごはん　はし
へべすチキン南蛮
添えキャベツ
ズッキーニのみそ汁
1食タルタルソース

食品名	1人分	
鶏もも皮つき５０ｇ	1	小
鶏もも皮つき３０ｇ	2	中
酒	1	下味
塩	0.25	下味
こしょう	0.03	下味
でんぷん	2.5	
小麦粉	2.5	
☆液卵	7	
水	3.5	
（大豆白絞油）		
さとう	3.2	たれ
酢	2.2	たれ
しょうゆ（う）	3.5	たれ
すりおろしりんご	2.4	たれ
へべす果汁	2	たれ
酒	1.8	たれ
キャベツ	30	3
いりこだし（冷蔵）	3	
水	100	
豚ももこま切れ	10	
たまねぎ	15	3くし
にんじん	10	3いちょう
えのきフレッシュ	10	
冷きざみ揚げ	3	
ズッキーニ	15	5半月
合わせみそ	11	
冷小松菜BQF	10	
ノンエッグタルタルソース	1	8ｇ

9日（木）

減量ミルクパン　フォーク
ツナおろしスパゲティ
ほうれん草のサラダ

食品名	1人分	
オリーブオイル	2	
ベーコン	20	
おろしにんにく	0.3	
にんじん	15	太千
冷エリンギ	10	
塩	0.2	
まぐろフレーク油漬(魚)	20	
冷大根おろし	50	
酒	1.2	
さとう	1.8	
レモン汁	1.5	
しょうゆ（う）	3.3	
冷青豆	10	
すりごま	1	
水	5	
スパゲティハーフ	20	
きざみのり	0.3	
冷輪切りちくわ（魚）	12	
ほうれん草IQF	20	
きゅうり	22	3輪
冷カラーピーマン	8	
マヨネーズ（エッグケア）	7	
うすくち（P）	1.1	
酢	1	
さとう	1	
こしょう	0.03	

１０日（金）

麦ごはん　はし
ゴーヤチャンプルー
もずく汁

ふりかけ

食品名	1人分	
ごま油	0.5	
豚ももこま切れ	35	
生姜	0.2	おろす
もやし	15	
にんじん	12	太千
ゴーヤ	12	3半月
冷とうふ３ｇ	25	
中華スープ	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.03	
しょうゆ（こ）	1	
☆液卵	25	
かつお節粉（魚）	0.3	
水	115	
中華スープ	0.8	
鶏むねこま切れ	15	
たけのこ水煮（1号缶）	12	3短冊
トマト	8	15角
冷もずく	12	
マロニーカット	4	
キャベツ	20	10
冷にら	4	
塩	0.1	
こしょう	0.03	
しょうゆ（う）	3.5	
ごま油	0.5	
さけばっぱ（魚）	1	

１３日（月）

麦ごはん　スプーン
牛丼
人参ドレッシングサラダ

宮崎牛ももこま切れ	35	
生姜	0.3	おろす
たまねぎ	40	3くし
にんじん	15	太せん
冷ささがきごぼう	10	
糸こんにゃく	15	
細切りしいたけ	8	
水	45	
中双	2.5	
酒	1.5	
みりん	2	
しょうゆ（う）	3.5	
しょうゆ（こ）	3	
冷青ねぎ	5	
ハム	10	
冷ブロッコリー	20	
冷カリフラワー	20	
冷コーン	10	
にんじんドレッシング	8	
こしょう	0.03	

１４日（火）

黒糖パン　はし
魚のヨーグルト味噌チーズ
そえ野菜
青豆ポタージュ

食品名	1人分	
タラ切り身５０ｇ（魚）	1	
タラ切り身６０ｇ（魚）	1	
塩	0.15	
こしょう	0.03	
おろしにんにく	0.1	
白みそ	3	
さとう	0.8	
☆ヨーグルト	4	
☆シュレッドチーズ	7	
きゅうり	30	3輪
昊沢山ドレッシングオニオン	2.5	
こめサラダ油	0.3	
鶏むねこま切れ	15	
おろしにんにく	0.2	
たまねぎ	25	15角
にんじん	15	4いちょう
塩	0.35	
こしょう	0.03	
水	45	
じゃがいも	25	20角
野菜ブイヨン	1	
しょうゆ（う）	1	
枝豆ピューレ	20	
豆乳	30	
米粉	1	豆乳で溶く
冷青豆	10	

令和　8 年度　7 月　献　立　表　日向市学校給食センター

15日（水）

麦ごはん
はし
厚揚げとミートボールの中華煮
海そうのナムル

食品名	1人分	
ごま油	0.5	
豚ももこま切れ	30	
生姜	0.3	おろす
おろしにんにく	0.2	
たまねぎ	30	5くし
にんじん	15	3いちょう
たけのこ（短冊）	10	
えのきフレッシュ	8	
水	24	
冷絹厚揚げ10g	20	
鶏と豚のミートボール	20	
中華スープ	0.8	
しょうゆ（こ）	3	
テンメンジャン	2	
酒	1.5	
冷チンゲン菜ＩＱＦ	15	
でんぷん	0.8	
ささみフレーク	10	
海藻サラダ	1	
きゅうり	20	3輪
冷ブロッコリー	20	
酢	2.2	
さとう	1.1	
うすくち（P）	2.4	
ごま油	1.3	
すりごま	1	

16日（木）

バーガーパン
はし
フィッシュバーガー和風ソース
添えキャベツ
ミネストローネ

食品名	1人分	
フィッシュポーション50（魚）	1	
フィッシュポーション60（魚）	1	
（大豆白絞油）		
しょうゆ（こ）	4	
みりん	3	
さとう	2.5	
和風だし	0.1	
酢	0.5	
でんぷん	0.2	
ごま油	0.2	
水	6	
キャベツ	30	3
マヨネーズ（エッグケア）	1	
塩	0.12	
こめサラダ油	0.5	
ベーコン	15	
おろしにんにく	0.2	
たまねぎ	18	15角
にんじん	15	3いちょう
水	65	
がらスープ	5	
ダイストマト缶	25	
国産大豆水煮	20	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
野菜ブイヨン	1	
しょうゆ（う）	1	
冷小松菜BQF	15	

17日（金）

麦ごはん
スプーン
夏野菜カレー
豆腐オクラサラダ

食品名	1人分	
冷大豆バター	5.5	
小麦粉	5.5	
カレー粉	0.55	
こめサラダ油	0.5	
たまねぎ	35	5くし
おろしにんにく	0.3	
生姜	0.3	おろす
宮崎県産牛ももこま切れ	35	
塩	0.23	
にんじん	15	4いちょう
水	60	
冷ダイスカットかぼちゃ	15	
なす	15	5半月
野菜ブイヨン	1.2	
チャツネ	1	
ウスターソース	2.3	
しょうゆ（こ）	1.2	
ケチャップ	2.5	
すりおろしりんご	3	
ピーマン	5	3
冷とうふ３ｇ	20	
冷オクラスライス	10	
きゅうり	23	3輪
冷コーン	10	
日向夏ドレッシング	8	
こしょう	0.03	

8/27日（木）

減量チーズパン
はし
ごまだれ焼きうどん
ツナのしょうゆレモン和え

七夕デザート

食品名	1人分	
こめサラダ油	0.3	
豚ももこま切れ	30	
生姜	0.3	おろす
おろしにんにく	0.1	
たまねぎ	30	5くし
にんじん	15	太千
冷きざみ揚げ	5	
マヨネーズ（エッグケア）	8	
さとう	2.5	
酢	3	
しょうゆ（う）	5	
塩	0.2	
すりごま	3	
ごま油	0.5	
キャベツ	35	10
冷うどん	45	
かつお節粉（魚）	0.5	
ツナ(魚)	10	
冷ブロッコリー	20	
冷アスパラカット	10	
だいこん	20	薄短
酢	0.8	
レモン汁	2	
うすくち（P）	1.2	
塩	0.15	
さとう	1.2	

8/28日（金）

麦ごはん
スプーン
けいはん
さつまあげとさつまいものきんぴら

デザート

食品名	1人分	
こめサラダ油	0.3	
鶏むねこま切れ	30	
細切りしいたけ	10	
さとう	0.5	
しょうゆ（う）	1.5	
酒	1	
水	100	
中華スープ	0.5	
にんじん	10	太千
山川漬きざみ	10	汁も使う
しょうゆ（う）	2	
☆冷錦糸卵	15	
冷青ねぎ	3	
ごま油	0.5	
豚ももこま切れ	15	
さつま揚げ（魚）	15	
生姜	0.3	おろす
たけのこ（短冊）	12	
干しにんじん	2	
冷ささがきごぼう	8	
冷さつまいもダイス	18	
さとう	2.5	
みりん	1	
すりおろしりんご	1.5	
しょうゆ（こ）	3	
冷青豆	5	
すいかゼリー	1	

8/31日（月）

麦ごはん
はし
白身魚のへべソース
千切りだいこんの添え野菜
ごまみそ汁

食品名	1人分	
たら角切り（粉付）（魚）	62	
（大豆白絞油）		
こめサラダ油	0.3	
たまねぎ	10	2くし
さとう	1.7	
しょうゆ（う）	2.3	
塩	0.1	
へべす果汁	1.8	
水	3.5	
きゅうり	20	3輪
千切り大根	1.5	40
イタリアンドレッシング	3	
水	100	
いりこだし（冷蔵）	3	
鶏むねこま切れ	10	
生姜	0.2	おろす
にんじん	8	3いちょう
れんこん水煮	8	7
じゃがいも	20	15角
冷とうふ３ｇ	15	
すりごま	2	
ねりごま	0.3	
合わせみそ	10	
ほうれん草BQF	15	

日（　）

日（　）

日（　）

日（　）