



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	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
1火	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのカレークリームに ビーフンサラダ	ミルクパン	あぶら こめこ しらなまめ ビーフン ドレッシング	とりにく どうにゅう ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん パセリ きゅうり あか・き・みどりピーマン	589 25.8 19.8	724 30.9 23.0		
2水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう もやしのナムル	むぎごはん	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ふたにく えび たまご やきふた	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ あおめめ こまつな もやし	621 26.0 18.3	727 30.0 20.4		
3木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ジャージャーうどん ゴーヤとツナのすのもの	げんりょう コッペパン	ごまあぶら さとう ごま でんぶん うどん	とりにく だいず みそ ツナ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら ゴーヤ きゅうり ごぼう	557 28.5 17.4	687 34.3 20.1		
4金	むぎごはん ギゅうにゅう とりにくのBBQソースかけ そえやさい とうがんスープ	むぎごはん	さとう ドレッシング あぶら	とりにく ベーコン	りんご レモン ブロッコリー しょうが しいたけ たけのこ にんじん とうがん ねぎ	663 26.3 24.2	778 30.4 27.5		
7月	むぎごはん ギゅうにゅう ぶたじゃが しおこんぶあえ	むぎごはん	あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ふたにく あつあげ とりにく しおこんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり あか・き・みどりピーマン もやし	605 24.5 14.8	708 28.2 16.2		
8火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう にくだんこのスープに ごぼうサラダ	マヨネーズパン	マロニー ドレッシング	ミートボール ハム	たまねぎ きくらげ にんじん キャベツ チンゲンサイ ごぼう れんこん	584 22.6 22.7	719 27.0 27.0		
9水	むぎごはん ギゅうにゅう ぎゅうにくのしぐれに なすのみそしる デザート	むぎごはん	あぶら さとう ごま デザート	ギゅうにく うすあげ とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん こんにゃく あおめめ たまねぎ なす えのき	685 25.2 22.9	791 28.9 25.3		
10木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう しおラーメン せんざりだいこんのツナマヨあえ	げんりょう コッペパン	ごまあぶら ちゃんぽんめん あぶら マヨネーズ	やきふた ツナ	もやし コーン きくらげ キャベツ しろねぎ せんざりだいこん にんじん きゅうり	614 23.2 27.1	757 27.9 31.8		
11金	ポークカレー ぎゅうにゅう カラフルサラダ	むぎごはん	だいずバター こむぎこ あぶら じゃがいも ドレッシング	ふたにく かにかまぼこ	たまねぎ にんじん りんご グリーンピース ほしにんじん あか・き・みどりピーマン きゅうり	646 23.0 18.7	756 26.4 20.9		
14月	むぎごはん ふりかけ ぎゅうにゅう ひじきのいりに とりごぼうじる	むぎごはん	あぶら さとう さといも	ひじき さつまあげ だいず とりにく あつあげ	たけのこ にんじん あおめめ ごぼう だいこん あおねぎ	601 24.4 15.4	703 28.0 16.9		
15火	ミルクパン ぎゅうにゅう まめときこのビーフシチュー ブロッコリーサラダ	ミルクパン	こむぎこ だいずバター あぶら じゃがいも ドレッシング	ギゅうにく だいず ツナ いんげんまめ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン	676 28.2 27.0	827 33.7 31.4		
16水	むぎごはん ギゅうにゅう あげざかなのひゅうがなつふうみ あんかけ きのこじる	むぎごはん	あぶら さとう でんぶん	たら とりにく とうふ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ ピーマン ひゅうがなつ しめじ えのき しいたけ あおねぎ	600 26.8 17.1	702 30.9 18.9		
17木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ナスとひきにくのスパゲティ りんごサラダ	げんりょう コッペパン	さとう スパゲティ オリーブオイル	ふたにく とりにく だいず チーズ ハム	たまねぎ にんじん なす トマト グリンピース ブロッコリー きゅうり りんご	582 27.7 19.6	718 33.3 22.8		
18金	ふたキムチどん ぎゅうにゅう けんちんじる	むぎごはん	ごまあぶら さとう さといも	ふたにく とりにく あつあげ	たまねぎ はくさいキムチ にんじん もやし はくさい えのき ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく あおねぎ	626 22.7 20.7	733 26.1 23.3		
24木	チーズパン ギゅうにゅう トマトのクリームに フルーツミックスわらびもち	チーズパン	あぶら じゃがいも コーンスターチ わらびもち	ベーコン とりにく だいず とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ トマト みかん パイン もも	646 25.4 22.9	792 30.5 26.8		
25金	むぎごはん ギゅうにゅう くりいりにもの さっぱりおろしじる おつきみデザート	むぎごはん	あぶら さといも さとう くり デザート	とりにく あつあげ	にんじん しいたけ たけのこ こんにゃく あおめめ もやし だいこん こまつな	618 21.2 13.6	715 24.2 14.8		
28月	むぎごはん ギゅうにゅう ヨーリンチー そえやさい ちゅうかコンスープ	むぎごはん	あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら	とりにく とうふ たまご	きゅうり にんじん コーン アスパラガス あおねぎ	654 27.3 18.3	767 31.5 20.5		
29火	ドッグパン ぎゅうにゅう チリドッグ やさしいスープ	ドッグパン	あぶら さとう	ギゅうにく ウインナー だいず ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース れんこん しめじ かぼちゃ ブロッコリー	692 28.2 30.9	786 31.9 35.2		
30水	むぎごはん ギゅうにゅう さかなのしおやき ハベすそえ さつまじる	むぎごはん	さつまいも	さかな とりにく とうふ みそ	ハベす とうがん こんにゃく にんじん こまつな	624 28.9 18.3	735 34.0 20.9		

◎ 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。



★ 7月 1日～7月17日に使用した日向市産・県産の食材 ★

きゅうり・なす・ピーマン・しょうが・じゃがいも（一部有機）・えのき・にんじん・ゴーヤ（一部有機）
もやし・ズッキーニ・キャベツ・せんざりだいこん・ほしにんじん・ほうれんそう・チンゲンサイ・ごぼう
カラピーマン

