



B	こんだてめい	かや熱になるもの (黄)	血、骨、肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	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	むぎごはん めいとうにゅう 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 こまめしる	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
2 水	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	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 とうにゅう 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
3 木	ちゅうかどん ぎゅうにゅう もやしナムル	あぶら さとう でんぶん こまあぶら ごま	ぶたにく えび たまご やきぶた	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ あおなめ こまつな もやし	621 26.0 18.3	727 30.0 20.4
4 金	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	こまあぶら さとう こま 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 にら ゴーヤ きゅうり ごぼう	557 28.5 17.4	687 34.3 20.1
7 月	むぎごはん めいとうにゅう とりにくのBBQソースがけ そえやさい とうがんスープ	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
8 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが しおこんぶあえ	あぶら さとう じゃがいも こまあぶら	ぶたにく 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
9 水	マヨネーズパン ぎゅうにゅう にくだんごのスープに ごぼうサラダ	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
10 木	むぎごはん めいとうにゅう ぎゅうにくのしぐれに なすのみしる デザート	あぶら さとう こま デザート	ぎゅうにく 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 あおなめ たまねぎ なす えのき	685 25.2 22.9	791 28.9 25.3
11 金	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう しおラーメン せんぎりだいこんのツナマヨあえ	こまあぶら ちゃんぽんめん あぶら マヨネーズ	やきぶた ツナ	もやし コーン きくらげ キャベツ しほねぎ せんぎりだいこん にんじん きゅうり	614 23.2 27.1	757 27.9 31.8
14 月	ポークカレー ぎゅうにゅう カラフルサラダ	だいずバター こむぎこ あぶら じゃがいも ドレッシング	ぶたにく 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
15 火	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	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 あおなめ ごぼう だいこん あおなめ	601 24.4 15.4	703 28.0 16.9
16 水	ミルクパン ぎゅうにゅう まめときのこのビーフシチュー ブロッコリーサラダ	こむぎこ だいずバター あぶら じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにく 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
17 木	むぎごはん めいとうにゅう あげさかなのひゅうがなつふうみ あんかけ きのこじる	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 あおなめ	600 26.8 17.1	702 30.9 18.9
18 金	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	さとう スパゲティ オリーブオイル	ぶたにく 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 グリーンピース ブロッコリー きゅうり りんご	582 27.7 19.6	718 33.3 22.8
24 木	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう けんちんじる	こまあぶら さとう さといも	ぶたにく 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 あおなめ	626 22.7 20.7	733 26.1 23.3
25 金	チーズパン めいとうにゅう トマトのクリームに フルーツミックスわらびもち	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
28 月	むぎごはん めいとうにゅう くりいりにもの さっぱりおろしじる おつきみデザート	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 あおなめ もやし だいこん こまつな	618 21.2 13.6	715 24.2 14.8
29 火	むぎごはん めいとうにゅう ユーリンチー そえやさい ちゅうかコンスープ	あぶら こむぎこ でんぶん さとう こまあぶら	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 あおなめ	654 27.3 18.3	767 31.5 20.5
30 水	ドッグパン ぎゅうにゅう チリドッグ やさしいスープ	あぶら さとう	ぎゅうにく ウィンナー だいず ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース 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

© 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

★ 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・せんぎりだいこん・ほしにんじん・ほうれんそう・チンゲンサイ・ごぼう
カレーピーマン

