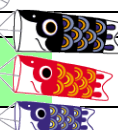


日曜	献立名	おもな食品				小学校	中学校	おはし
		黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他			
1月	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			675	822	○
	もうかたつたあげ	でんぶん あぶら	もうかざめ	しょうが	醤油	24.1	28.4	
	いそかあえ		のり	キャベツ きゅうり にんじん	食塩 醤油			
	すましじる		かまぼこ とうふ うずらのたまご わかめ	ねぎ にんじん	かつおだし 酒 醤油 食塩			
2火	かしわもち	さとう じゃושんこ でんぶん あぶら	あずき かんてん		食塩	1.7	2.1	○
	キャロットパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク	にんじん	食塩	686	910	
	牛乳		牛乳			26.1	33.0	
	てりやきハンバーグ	じゃがいも さんおんとう でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	食塩 醤油 みりん			
8月	いろどりサラダ	あぶら	チーズ	だいこん きゅうり あかピーマン きピーマン	酢 食塩 コショウ	3.1	4.0	○
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ スズキニ トマト セロリー パセリ	チキンガラスープ 食塩 コショウ	685	870	
	ごはん	こめ						
	牛乳		牛乳					
9火	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ			29.0	36.0	○
	ごもきんぴら	あぶら さんおんとう ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく	醤油 みりん 一味唐辛子	3.0	3.6	
	さんさいじる		とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな わらび みずな なめこ えのきたけ ふき	かつおだし 酒 醤油 食塩 みりん			
	まっちゃいりきなこあげパン	こむぎこ さとう マーガリン さんおんとう あぶら	スキムミルク きなこ	まっちゃ	食塩	600	790	
10水	牛乳		牛乳			3.1	4.1	○
	だいこんサラダ	あぶら	かまぼこ	だいこん にんじん こまつな きゅうり とうもろこし	醤油 酢 食塩 コショウ	23.1	28.9	
	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン ぶたにく	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう しいたけ	チキンガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ			
	ごはん	こめ				684	843	
11木	牛乳		牛乳			28.1	33.2	○
	マーボー豆腐	あぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ たまねぎ いら しいたけ しょうが にんにく	醤油 酒 オイスターソース 甜面醤 コチュジャン 豆板醤	2.6	3.1	
	ハンサンスウ	はるさめ さんおんとう ごまあぶら あぶら ごま	ハム けいらん	きゅうり にんじん もやし キャベツ	醤油 酢 食塩 コショウ			
	ココアパン	こむぎこ さとう マーガリン ココア	スキムミルク		食塩	649	851	
12金	牛乳		牛乳			24.6	30.8	○
	クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら	とりにく 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく	チキンガラスープ 食塩 コショウ	2.6	3.4	
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブオイル	まぐろ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	醤油 みりん 食塩			
	グレープフルーツ			グレープフルーツ		601	780	
15月	ごはん	こめ				27.3	32.0	○
	牛乳		牛乳			2.3	2.7	
	ぶたにくのこくとうソース	くろざとう	ぶたにく	にんにく	醤油 酒 食塩 コショウ			
	しおこんぶのつけもの		こんぶ	キャベツ きゅうり	食塩	630	790	
16火	とうふとわかめのみそじる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ えのきたけ	かつおだし	25	29	○
	ごはん	こめ				2.1	2.5	
	牛乳		牛乳					
	あつやきたまご	さとう でんぶん あぶら	けいらん		醤油 酢			
17水	ひじきのいために	さんおんとう あぶら	ひじき だいず さつまあげ	にんじん キャベツ	醤油 みりん	2.1	2.5	○
	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな こんにやく	かつおだし	667	881	
	ミルクパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩			
	牛乳		牛乳					
18木	さけのこうそうやき	パンこ さとう あぶら	さけ チーズ	あかピーマン にんじん トマト パセリ	食塩 醤油	28.6	36.1	○
	ペンネソテー	マカロニ オリーブオイル	チーズ	たまねぎ にんにく	食塩 コショウ	2.8	3.7	
	キャベツとベーコンのスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー にんにく	チキンガラスープ 食塩 コショウ			
	むぎごはん	こめ むぎ				689	890	
19金	牛乳		牛乳			22.3	27.0	○
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	カレーウ ケチャップ 中濃ソース チキンガラスープ 食塩 コショウ	2.4	2.8	
	かんてんいりヘルシーサラダ	あぶら	かんてん まぐろ	にんじん こまつな きゅうり キャベツ	醤油 酢 食塩 コショウ			
	ごはん	こめ				663	894	
20火	牛乳		牛乳			24.7	31.8	○
	まるパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	3.0	4.0	
	メンチカツ	でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	食塩 コショウ ウスターソース 中濃ソース			
	きゃべつのはちみつレモンサラダ	あぶら		キャベツ にんじん レモン	酢 食塩 コショウ			
21水	イタリアンスープ	スパゲティ パンこ	とりにく けいらん チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	チキンガラスープ 食塩 コショウ	603	780	○
	ごはん	こめ				19.6	24.1	
	牛乳		牛乳					
	ボークシュウマイ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	食塩			
22月	はるさめのカラフルいため	はるさめ さんおんとう あぶら	ぶたにく	たけのこ きピーマン ピーマン にんじん きくらげ にんにく	酢 醤油 食塩 豆板醤 コショウ	2.7	3.3	○
	わかめスープ	ごま	わかめ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	626	795	
	たけのこごはん	ごはん あぶら さんおんとう	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん グリンピース しいたけ	醤油 酒 みりん			
	牛乳		牛乳					
23火	あじフリッター	こめこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	あじ おきあみ あおさ		食塩	24.4	30.3	○
	しょうががあえ			キャベツ こまつな きゅうり にんじん しょうが	醤油	2.1	2.6	
	はちみつパン	こむぎこ さとう マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩			
	牛乳		牛乳					
24水	いかとだいずのトマトにかいそうサラダ	さんおんとう あぶら	いか だいず ベーコン うずらのたまご	にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく	チキンガラスープ 白ワイン 食塩 コショウ	30	37.9	○
	ごはん	こめ				2.8	3.6	
	牛乳		牛乳					
	ぶたにくときりぼしだいこんのいためにナムル	さんおんとう ごまあぶら	ぶたにく	きりぼしだいこん にんにく	醤油 酒 みりん 甜面醤			
25木	トックスープ	こめ でんぶん	とりにく とうふ	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ とうもろこし	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	2.2	2.6	○
	くろパン	こむぎこ さとう マーガリン くろざとう	スキムミルク		食塩	605	780	
	牛乳		牛乳			20.4	25.1	
	グラタン	こむぎこ じゃがいも マカロニ マーガリン でんぶん あぶら さとう	チーズ 牛乳 バター	たまねぎ かぼちゃ にんじん	食塩 コンソメ			
26金	もやしサラダ	あぶら	とりにく	もやし ほうれんそう にんじん	酢 食塩 コショウ	2.8	3.6	○
	ジュリエンスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリー	チキンガラスープ コンソメ 食塩 コショウ	688	893	
	こがたコッパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩			
	牛乳		牛乳					
29月	スパゲティボリタン	スパゲティ あぶら	ウィンナー チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん トマト にんにく	チキンガラスープ ケチャップ 中濃ソース 食塩 コショウ	26.6	32.9	○
	ツナサラダ	あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン	酢 食塩 コショウ	3.0	4.0	
	ごはん	こめ						
	牛乳		牛乳					
30火	なつとう		なつとう			694	844	○
	しんじゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶん	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース しょうが	醤油 酒	2.0	2.3	
	ごまざあえ	ごま ごまあぶら さんおんとう	ハム	もやし こまつな にんじん きゅうり	酢 醤油			
	セサミパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン ごま	スキムミルク 牛乳		食塩	611	826	
31水	チキンナゲット	ばんこ でんぶん さとう こむぎこ こめこ	とりにく おから		食塩 醤油	22.2	29.4	○
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ さんおんとう	ハム	きゅうり にんじん	酢 食塩 コショウ			
	やさしいスープ			ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし セロリー	チキンガラスープ 食塩 コンソメ コショウ	3.0	4.0	
	ひゅうがなつみかんゼリー	さとう		ひゅうがなつ				
31水	ごはん	こめ				678	839	○
	牛乳		牛乳			27.5	32.5	
	とりにくのあまからソース	でんぶん あぶら さんおんとう	とりにく	ねぎ ピーマン しょうが	醤油 酒 酢 一味唐辛子			
	ちゅうかサラダ	さんおんとう ごまあぶら あぶら	くらげ	にんじん きゅうり キャベツ だいこん	醤油 酢 食塩			
タンタンスープ	はるさめ ごま ごまあぶら ラーゆ	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ しいたけ にんにく	醤油 チキンガラスープ	2.5	3.0		



宮崎県の料理