

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 ⁹	脂肪 %
2	水	わかめご飯	○	いかの七味 肉じゃが	炊き込みわかめ菜 ★牛乳 いか 豚肉 削り節	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ	米 ごま油 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	623	31.6	21.4
3	木	ご飯	○	ぶりの照り焼き 豚汁 キャベツのゆかりあえ	★牛乳 ぶり 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	ごぼう 大根 にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 小松菜	米 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	638	28.9	29.9
4	金	★マーガリンパン	○	ツナコロッケ ポイルキャベツ わかめスープ	★牛乳 まぐろ缶 豚肉 わかめ 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ 白菜 ねぎ	★マーガリンパン 米ぬか油 マッシュポテト じゃが芋 マヨネーズ (エッグフリー) 小麦粉 パン粉	628	22.9	38.0
7	月	麦ご飯	○	お魚ハンバーグ 切干大根のサラダ わかめのみそ汁	★牛乳 いわし すり身 とり肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	生姜 たまねぎ 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま油 じゃが芋	646	24.6	24.5
8	火	★ミルクパン	○	★森のチャウダー フレンチサラダ 手作りみかんジャム	★牛乳 とり肉 大豆 ★チーズ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン ほうれん草 キャベツ 小松菜 きゅうり みかん缶 みかんジュース	★ミルクパン 米ぬか油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 砂糖 コーンスターチ	623	22.1	34.1
9	水	麦ご飯	○	★ねぎみそ 生揚げと野菜のうま煮 ★キャベツと竹輪のおかか和え	★牛乳 みそ とり肉 厚揚げ 竹輪 かつお節	ねぎ 生姜 にんじん 大根 干しいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ ★もやし	米 大麦 ごま油 砂糖 ★白すりごま 米ぬか油 里芋	649	25.3	28.7
10	木	カレーうどん	○	★スイートポテト 塩きゅうり	豚肉 かまぼこ ★牛乳 ★クリーム ★卵	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜 しめじ ねぎ ほうれん草 きゅうり	米ぬか油 片栗粉 砂糖 うどん さつま芋 ★バター	633	21.0	25.3
11	金	秋色ご飯	○	★小松菜入り卵焼き ★キャベツのごま和え じゃが芋と人参のみそ汁	油揚げ ★牛乳 豚ひき肉 ★卵 豆腐 わかめ みそ	にんじん 干しいたけ しめじ たまねぎ 小松菜 キャベツ ★もやし 大根 ねぎ	米 もち米 粟 砂糖 米ぬか油 ★白すりごま じゃが芋	632	26.5	29.8
15	火	麦ご飯	○	豚肉の生姜焼き キャベツ炒め かぼちゃのみそ汁	★牛乳 豚肉 油揚げ みそ	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 コーン 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ	米 大麦 米ぬか油	607	24.0	31.4
16	水	★チーズパン	○	チリコンカン カラフルサラダ	★牛乳 豚ひき肉 大豆 いんげん豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン コーン	★チーズパン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	599	24.9	33.1
17	木	★さつまいもご飯	○	★ししゃものみりん焼き ★もやしのゆずぼん和え 五目汁	★牛乳 ★オスシヤモ わかめ とり肉 豆腐 みそ	きゅうり ★もやし 生姜 ゆず わかめ 大根 ねぎ 小松菜	米 さつま芋 ★黒ごま 砂糖 こんにゃく じゃが芋	572	25.1	22.8
18	金	とり飯	○	おび天(宮崎郷土料理) かねんしゅい(宮崎郷土料理)	とり肉 ★牛乳 豆腐 とびうお みそ 油揚げ	生姜 にんじん ごぼう 干しいたけ グリンピース たけのこ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 黒砂糖 油 さつま芋 小松菜	681	26.3	25.2
21	月	★ジャージャー麺 (大豆入り)	○	フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 大豆 ★牛乳 寒天	きゅうり ★もやし にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ パインアップル缶 桃缶 みかん缶	中華めん 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖	592	21.9	20.7
23	水	★ミートソースドッグ	○	★ポトフ★レジンが★が ABCスープ	豚ひき肉 大豆 ★チーズ ★牛乳 とり肉	生姜 にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 キャベツ 大根 小松菜	★コッペパン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	574	23.6	37.8
24	木	こめっこカレーライス	○	わかめサラダ	豚肉 ★牛乳 わかめ みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	米 米ぬか油 じゃが芋 ざらめ でん粉 砂糖 ごま油 米油	746	20.3	37.3
25	金	栗ごはん コラボ給食	○	魚とさつま芋の甘辛煮 生揚げと大根のみそ汁 果物 (みかん)	★牛乳 大豆 まぐろ 厚揚げ みそ	生姜 たまねぎ 大根 小松菜 みかん	米 もち米 粟 砂糖 油 さつま芋 片栗粉	686	25.0	25.5
28	月	麦ご飯	○	さんまのしょうが煮 ★野菜のごま和え けんちん汁	★牛乳 さんま 昆布 とり肉 豆腐	生姜 ★もやし にんじん ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 ★白すりごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋	633	23.4	29.6
29	火	昆布ご飯	○	肉豆腐 ★野菜の和風ごま炒め	豚肉 昆布 ★牛乳 豆腐 油揚げ	生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ ★もやし 小松菜	米 大麦 米ぬか油 砂糖 しらたき 片栗粉 ★白ごま	553	23.0	31.9
30	水	豚キムチ丼	○	わかめスープ ぶどう	豚肉 ★牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	にんにく キムチ たまねぎ にんじん ねぎ たら 生姜 たけのこ ぶどう	米 ごま油 砂糖 片栗粉	540	21.5	23.0
31	木	★コーンピラフ	○	てりやきチキン 野菜スープ ★かぼちゃプリン	ベーコン ★牛乳 とり肉 豚肉 アガー ★クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース にんにく 生姜 キャベツ ねぎ 小松菜 かぼちゃ	米 大麦 ★バター 米ぬか油 砂糖 ざらめ 片栗粉	631	23.7	33.9

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。

★アレルギー食材

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(8歳～9歳)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A(μgRE)	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g
							B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
今月の平均	624	24.3(15.6%)	20.3(29.3%)	343	2.1	252	0.36	0.5	29	4.7	2.7
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	20未満