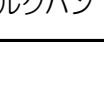
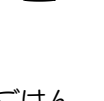
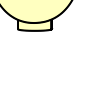




日・曜	献立名		食材料				★アレルギー表示		栄養価	
	主食	おかず	血や肉・骨になるもの(赤)	力や熱になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料・その他	義務8品目	推奨20品目	エネルギーkcal	タンパク質g
木	 麦ごはん	ビーンズカレー	ぶたひきにく だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	ポークスープ Fカレールウ とろけるカレールウ	小麦	大豆・豚肉 りんご	小 607	22.7
		コーンサラダ	とりささみフレープ→ とりにく 野菜エキス 塩		きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング		鶏肉	中 757	26.9
				こめ むぎ						
金	 ミルクパン	肉団子スープ	ノンフライつくね→ 鶏肉 でんぶん 砂糖 たまねぎ 発酵調味料 えんどう豆 海藻 塩 香辛料 にんにく こしょう	マロニー	たまねぎ にんじん ほうれんそう	チキンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦	大豆・鶏肉	小 599	23.7
		チーズサラダ	チーズ		アスパラガス にんじん キャベツ	フレンチドレッシング	乳		中 730	28.4
		こどもの日ゼリー	こどものひゼリー→ 砂糖 りんご果汁 豆乳 レモン果汁 植物油 カロチノイド色素				大豆・りんご			
水	 ごはん	肉じゃが	ぶたにく あつあげ	さとう じゃがいも	たまねぎ たけのこ こんにやく にんじん あおめま	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん	小麦	大豆・豚肉	小 600	24.8
		ひじきとごぼうのマヨネーズ和え	まぐろフレーク → ひじき まぐろ 野菜スープ 塩	さとう ノンエッグマヨネーズ	きゅうり ごぼう とうもろこし	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 750	29.4
				こめ						
木	 ごはん	かつおフライ	かつおフライ→ かつお でんぶん パン粉 小麦粉 塩 大豆	あぶら		ソース	小麦	大豆	小 592	20.9
		そえ野菜			ブロッコリー にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 758	25.9
		みそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ	さといも	たまねぎ はくさい ねぎ	煮干だし		大豆		
金	 コッペパン	にんじんポタージュ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム→ 乳 バーム油 大豆		たまねぎ にんじん ブロッコリー	塩 こしょう ポタージュ(味の素)	小麦・乳	大豆・鶏肉	小 608	27.8
		野菜とベーコンのソテー	ベーコン→ 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	塩 こしょう 淡口しょうゆ 白ワイン	小麦	大豆・豚肉	中 742	33.2
				コッペパン			小麦・乳			
月	 麦ごはん	豚丼	ぶたにく あぶらあげ 魚肉 植物油 小麦 でんぶん 大豆 塩 砂糖 たまねぎ 香辛料 かつおエキス 酢 クチナシ色素 トマトリコピン色素	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん こんにやく えのきたけ ねぎ	ポークスープ 濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆・豚肉	小 585	23.4
		ポテトサラダ	おさかなソーセージ→	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん	塩 こしょう	小麦	大豆	中 732	27.7
				こめ むぎ						
火	 ミルクパン	マーボー春雨	ぶたひきにく	はるさま さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ にら にんじん	おろししょうが おろしにんにく 中華スープの素 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	小麦	大豆・豚肉 鶏肉・ごま	小 629	23.1
		だいこんサラダ		あぶら さとう	とうもろこし だいこん きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 772	27.7
			ミルクパン				小麦・乳			
水	 ごはん	かぼちゃのそぼろ煮	とりひきにく だいず あつあげ	さとう でんぶん	たまねぎ こんにやく にんじん かぼちゃ あおめま	みりん 淡口しょうゆ おろししょうが	小麦	大豆・鶏肉	小 594	25.0
		ごま酢和え	わかめ	ごま さとう	きゅうり えのきたけ にんじん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆・ごま	中 742	29.6
				こめ						
木	 ごはん	切干大根の炒め煮 (郷土料理：宮崎県)	てんぶら→ とりにく 魚肉 砂糖 でんぶん 塩 なたね油	さとう あぶら	きりぼしだいこん ごぼう にんじん しいたけ いんげん	和風だしの素 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	小麦	大豆・鶏肉	小 586	25.8
		キムチ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ	さといも	だいこん にんじん はくさい にら はくさいキムチ→ はくさい かつおだし 砂糖 昆布だし パプリカ 唐辛子 にんにく でんぶん 塩		大豆・豚肉	中 733	30.5	
				こめ						
金	 黒糖パン	ひむか地産地消の日 ポークビーンズ	ぶたにく だいず ベーコン→ 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト パセリ	野菜ブイオン ケチャップ ソース 赤ワイン 塩		大豆・豚肉	小 605	25.6
		アスパラサラダ			きゅうり アスパラガス にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング			中 741	30.5
				こくとうパン			小麦・乳			
月	 ごはん	三色そぼろ丼	とりひきにく だいず	さとう あぶら	とうもろこし しいたけ あおめま	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆・鶏肉	小 618	28.9
		八杯汁	あぶらあげ とうふ	さといも でんぶん	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	淡口しょうゆ 塩 かつおだし	小麦	大豆	中 771	34.3
				こめ 小麦粉 塩 でんぶん こんにやく クチナシ色素						
火	 米粉パン	焼きそば	ぶたにく	ちゃんぽんめん→ 魚肉 砂糖 でんぶん 塩 なたね油	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン	こしょう ソース 焼きそばソース	小麦	大豆・豚肉 りんご	小 617	28.7
		海そうサラダ	わかめ	あぶら さとう	きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 753	34.6
				こめコバン			小麦・乳			
水	 ごはん	みそ煮	てんぶら→ とりにく あかみそ	さといも さとう	にんじん こんにやく たけのこ れんこん ごぼう あおめま	濃口しょうゆ 酒 おろししょうが	小麦	大豆・鶏肉	小 593	24.5
		春雨の酢の物	ロースハム→ 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	さとう ごまあぶら ごま はるさめ	きゅうり もやし	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆・豚肉 ごま	中 741	29.0
				こめ						
木	 ごはん	ホイコーロー	ぶたにく あつあげ	さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん キャベツ ビーマン	おろしにんにく 豆板醤 甜麺醤 酒 濃口しょうゆ	小麦	大豆・豚肉 ごま	小 588	26.5
		じゃがいも団子のスープ	とりにく とうふ あぶらあげ	いももち→ じゃがいも 小麦粉 米粉 塩 でんぶん	にんじん チンゲンサイ もやし	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆・鶏肉	中 074	31.4
				こめ						
金	 コッペパン	ハンバーグのきのこソースがけ	ハンバーグ→ 豚肉 鶏肉 たまねぎ 大豆 豚脂 砂糖 塩 でんぶん チキンブイオン	あぶら	しめじ えのきたけ たまねぎ	ケチャップ デミグラスソース ソース みりん 赤ワイン チキンスープ	小麦	大豆・鶏肉 豚肉	小 594	26.6
		野菜スープ	とりにく		にんじん はくさい たまねぎ	チキンスープ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 野菜ブイオン	小麦	大豆・鶏肉	中 742	32.7
				コッペパン			小麦・乳			
月	 ごはん	とり肉となすの炒め物	とりにく しろみそ	さとう	あげなす→ たまねぎ にんじん もやし キャベツ ビーマン	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆・鶏肉	小 590	24.1
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ	さといも	こんにやく だいこん にんじん しいたけ ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 酒 塩	小麦	大豆	中 736	28.5
				こめ 小麦粉 塩 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 大豆 豚脂 塩 砂糖 香辛料 でんぶん						
火	 コッペパン	ラビオリスープ	ベーコン→ とりにく 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	ラビオリ→	たまねぎ にんじん ほうれんそう	白ワイン チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 野菜ブイオン	小麦	大豆・鶏肉 豚肉	小 618	25.3
		ブロッコリーのサラダ		ノンエッグマヨネーズ さとう	ブロッコリー きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆	中 742	30.1
		チョコレートジャム	チョコレートジャム→ 水あめ 砂糖 ショートニング ココアケーキ 小麦粉 脱脂粉乳 塩				小麦・乳			
水	 ごはん	ちくわ磯辺天ぷら	ちくわいそてんぶら→ すけそうたら ぐち でんぶん 塩 砂糖 大豆油 小麦粉 青さ 天ぷら粉	あぶら			小麦	大豆	小 606	22.5
		ゆかり和え			きゅうり にんじん	淡口しょうゆ ゆかり → 赤しそ 塩 梅酢 砂糖	小麦	大豆	中 739	25.7
		さつまいものみそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ	さつまいも	にんじん こまつな ねぎ	煮干だし		大豆		
木	 ごはん	ベジ活の日 豚肉と野菜のうま煮	ぶたにく あつあげ	さとう じゃがいも	にんじん だいこん こんにやく あおめま ごぼう	おろししょうが 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 みりん	小麦	大豆・豚肉	小 587	25.3
		ごま和え		さとう ごま	きゅうり ほうれんそう とうもろこし	淡口しょうゆ	小麦	大豆・ごま	中 734	30.0
				こめ						
金	 チーズパン	八宝菜	ぶたにく いか	ごまあぶら でんぶん	たまねぎ もやし にんじん はくさい あおめま	チキンスープ 中華だしの素 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆・豚肉 いか・ごま	小 597	25.2
		フルーツポンチ		さくらんぼゼリー→ 砂糖 さくらんぼ果汁 紅着色色素	パイナップル おうとう ナタデココ			もも	中 735	30.3
							小麦・乳			

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は鶴音池ポークのものを使用しています。（地産地消）
◎ 1日にとりだいた野菜の量は350gですが、宮崎県は野菜を食べる量が不足しています。1日の3分の1以上の量の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。
◎ 毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、この日に使用する宮崎県産の食材を紹介します。今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「牛乳、豚肉、ベーコン、にんじん、きゅうり、パセリ」です。
※ 食材調達などの問題により、献立や食材が変更になる場合もあります。その際は事前にお知らせいたしますので、ご理解をよろしくお願いいたします。

今月の調味料

濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒	淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒
みりん もち米 米麹 砂糖 酒	こしょう 大豆 黒こしょう 大麦
かつおだし かつお節	酒 米 米麹 塩 酒
白みそ 大麦 大豆 塩	赤みそ 大麦 大豆 塩 酒
ポークスープ 豚肉	チキンスープ とり肉
白ワイン ぶどう果汁 塩 酒 水あめ	赤ワイン ぶどう果汁 塩 酒 水あめ
ソース(ウスター) 砂糖 酢 塩 トマト 香辛料 たまねぎ カラメル色素	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料
豆板醤 唐辛子 そら豆 塩	甜麺醤 大豆みそ 砂糖 大麦粉 塩 なたね油 しょうゆ

ノンエッグマヨネーズ 油(なたね・コーン・バーム) 酢 水あめ 塩 大豆 香辛料 レモン果汁 こんにやく粉
フレンチドレッシング 砂糖 酢 塩 レモン果汁 たまねぎ粉 こしょう
日向夏ドレッシング 油(なたね・大豆) 日向夏みかん果汁 酢 しょうゆ かりし 小麦

イタリアンドレッシング なたね油 砂糖 酢 塩 発酵調味料 たまねぎ にんにく こしょう バジル セロリ でんぶん トマト
ポタージュ(味の素) 小麦粉 乳 塩 食用油 塩 たまねぎ 香辛料 チキンエキス 脱脂粉乳
とろけるカレールウ 小麦粉 バーム油 なたね油 さとう でんぶん 塩 カレー粉 さつまいも粉 白菜粉 香辛料 キャベツ粉 たまねぎ粉 カラメル色素

Fカラーフレーク 小麦粉 ラード バーム油 塩 カレー粉 砂糖 たまねぎ 大豆 ニンニク粉 トマト こしょう カラメル色素
野菜ブイヨン 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 香辛料

和風だしの素 砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし

中華だしの素 塩 コンスターチ 砂糖 にんにく粉 はくさい粉 しょうが粉 香辛料 香味食用油
--

中華スープの素 塩 砂糖 大豆 鶏肉 豚肉 たまねぎ にんにく 魚醤パウダー ごま油 しょうが こしょう 豚脂 トマト粉 カラメル色素
--

酢 酒 米 酒かす

焼きそばソース 砂糖 塩 ソース でん粉 豚脂 かつおぶし 香辛料 大豆 いわびし むろふし りんご トマト粉 カラメル色素
