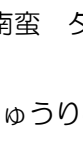
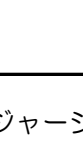
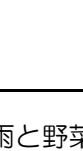
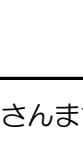
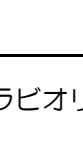
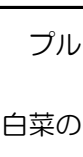
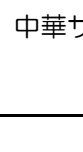
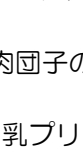
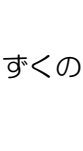


日 曜	献立名		食 材 料				★アレルギー表示		栄 養 価		
	主食	おかず	血や肉・骨になるもの(赤)	カや熱になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料・その他	義務8品目	推奨20品目	エネルギー kcal	タンパク質 g	
1 月	 麦ごはん	ピビンバ	ぶたひきにく しろみそ だいず きんしたまご→	さとう ごま ごまあぶら	にんじん もやし ほうれんそう	濃口しょうゆ おろしにんにく 豆板醤 酒	小麦・卵	大豆・豚肉 ごま	小 591	25.3	
		わかスープ	とりにく とうふ わかめ		たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ	小麦	大豆・鶏肉	中 737	30.0	
				こめ むぎ							
2 火	 米粉パン	ボークビーンズ	ベーコン → ぶたにく だいず	さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト	ソース ケチャップ 塩 赤ワイン		大豆・豚肉	小 622	24.6	
		フルーツポンチ		みかんゼリー→	みかん果汁 砂糖	ナタデココ → パインアップル おうとう		もも	中 760	29.9	
			こめこパン					小麦・乳			
3 水	 コーンごはん	チキン南蛮 タルタルソース	とりにく	でんぶん あぶら さとう		塩 こしょう 酢 濃口しょうゆ タルタルソース	小麦	大豆・鶏肉	小 670	24.2	
		きゅうりの和え物			きゅうり	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 820	28.6	
		五目うどん	あぶらあげ	うどん	にんじん はくさい ごぼう ねぎ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 塩 かつおだし	小麦	大豆			
4 木	 ごはん	厚揚げの甘辛炒め	ぶたひきにく だいず あつあげ	さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	濃口しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 おろししょうが おろしにんにく	小麦	大豆・豚肉 ごま	小 602	22.3	
		かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ		かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	煮干だし		大豆	中 753	26.4	
			こめ								
5 金	 ミルクパン	ジャージャー麺	ぶたひきにく あかみそ	ちゃんぽんめん→ さとう ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	おろししょうが おろしにんにく 豆板醤 甜麺醤 濃口しょうゆ 中華だしの素	小麦	大豆・豚肉 ごま	小 638	23.5	
		レモン和え		さとう	きゅうり キャベツ にんじん	レモン果汁 酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 781	28.5	
			ミルクパン					小麦・乳			
8 月	 ごはん	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく あつあげ	でんぶん さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	おろししょうが 酒 みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	小麦	大豆・豚肉	小 590	23.0	
		のっぺい汁	とりにく とうふ あぶらあげ	でんぶん さといも	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	塩 淡口しょうゆ かつおだし	小麦	大豆・鶏肉	中 739	27.4	
			こめ								
9 火	 黒糖パン	春雨と野菜の炒め物	ぶたひきにく	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん キャベツ にら	おろししょうが おろしにんにく 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華だしの素	小麦	大豆・豚肉 ごま	小 610	21.3	
		アスパラサラダ	まぐろみず→	まぐろ 野菜スープ 塩	アスパラガス きゅうり ブロッコリー	イタリアンドレッシング			中 746	25.8	
			こくとうパン					小麦・乳			
10 水	 麦ごはん	ハヤシライス	ぶたにく しろいんげんまめ		たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	チキンスープ ケチャップ ソース Fハヤシルウ デミグラスソース 赤ワイン	小麦	大豆・豚肉 鶏肉	小 594	20.0	
		チーズサラダ	チーズ		きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	フレンチドレッシング	乳		中 744	23.5	
			こめ むぎ								
11 木	 ごはん	さんま甘露煮	さんまかんるに →	さんま 砂糖 しょうゆ みりん でんぶん 塩 糖蜜			小麦	大豆	小 593	22.4	
		ひじきの炒り煮	だいず ひじき	さとう あぶら	にんじん いんげん	濃口しょうゆ 酒 みりん 和風だしの素	小麦	大豆	中 718	25.3	
		なすのみそ汁	あぶらあげ とうふ しろみそ		たまねぎ にんじん なす ねぎ	煮干だし		大豆			
12 金	 ミルクパン	ミートボールのケチャップ煮	とりにくだんご→	あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース	チキンスープ ケチャップ ソース みりん デミグラスソース	小麦	大豆・鶏肉	小 601	27.3	
		卵とコーンのスープ	とりにく たまご	でんぶん	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	チキンスープ 野菜パイオン 塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦・卵	大豆・鶏肉	中 737	32.9	
			ミルクパン	小麦粉 塩 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 大豆 砂糖 香辛料 でんぶん			小麦・乳				
16 火	 チーズパン	ラビオリスープ	ベーコン→	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 もやし はくさい	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 野菜パイオン	小麦	大豆・豚肉 鶏肉	小 596	22.5
		ごぼうとコーンの サラダ	まぐろみず→	まぐろ 野菜スープ 塩	ノンエッグマヨネーズ さとう	ごぼう とうもろこし きゅうり	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 730	27.5
			チーズパン					小麦・乳			
17 水	 麦ごはん	ボークカレー	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	Fカレーフレーク ポークスープ とろけるカレーウ	小麦	大豆・豚肉 りんご	小 594	19.4	
		切干大根のサラダ	とりさきみフレーク→	鶏肉 野菜スープ 塩	ごまあぶら ごま さとう	きゅうり きりぼしだいこん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆・鶏肉 ごま	中 755	23.5
			こめ むぎ								
18 木	 ごはん	ブルコギ	ぶたにく	さとう ごま ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	おろしにんにく 酒 こしょう みりん 濃口しょうゆ	小麦	大豆・豚肉 ごま	小 598	22.2	
		白菜のスープ	とりにく	ワンタン	にんじん えのきたけ はくさい にら	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ	小麦	大豆・鶏肉	中 750	26.5	
			こめ								
19 金	 減量コッペパン	和風スバゲティ	ベーコン→	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	スバゲティ バター	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ	おろしにんにく 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 和風だしの素	小麦・乳	大豆・豚肉	小 600	23.3
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー きゅうり とうもろこし	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 737	26.3	
			コッペパン				小麦・乳				
22 月	 ごはん	マーボー豆腐	ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ	でんぶん さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	濃口しょうゆ みりん 酒 豆板醤 おろししょうが	小麦	大豆・豚肉	小 591	22.3	
		中華サラダ		さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆・ごま	中 737	26.3	
			こめ								
24 水	 ごはん	筑前煮	とりにく あつあげ	さとう さといも	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん たけのこ あおめ しいたけ	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆・鶏肉	小 590	21.7	
		ほうれんそうとツナの和え物	まぐろみず→	まぐろ 野菜スープ 塩	ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう きゅうり にんじん	塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 738	25.7
			こめ								
25 木	 ごはん	からあげ	とりにく	あぶら でんぶん		おろししょうが おろしにんにく 淡口しょうゆ 酒	小麦	大豆・鶏肉	小 706	23.2	
		キャベツ			キャベツ	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 855	27.3	
		肉団子のスープ	とりにくだんご→		たまねぎ にんじん ほうれんそう	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 野菜パイオン	小麦	大豆・鶏肉			
26 金	 コッペパン	からあげ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ	じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース	クリームポタージュ(味の素) 塩 こしょう	小麦・乳	大豆・鶏肉	小 598	25.3	
		キャベツ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	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	白ワイン 塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦	大豆・豚肉	中 727	29.9	
			コッペパン		なす バーム油 塩		小麦・乳				
29 月	 ごはん	豚肉となすの炒め物	ぶたにく しろみそ	たら 発酵調味料 水あめ 砂糖 塩 でんぶん	さとう ごま	あげなす→ たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン	みりん 濃口しょうゆ	小麦	大豆・豚肉 ごま	小 599	22.1
		もずくのすまし汁	おさかなパスタ→ とうふ あぶらあげ もずく		にんじん えのきたけ ねぎ	かつおだし 酒 塩 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 748	26.1	
			こめ								
30 火	 チーズパン	ポトフ	とりにく		たまねぎ にんじん だいこん はくさい パセリ	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン	小麦	大豆・鶏肉	小 591	25.1	
		青豆サラダ	ロースハム →	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	きゅうり にんじん あおめ	おいしい和風ドレッシング	小麦	大豆・豚肉 りんご	中 725	30.2	
			チーズパン				小麦・乳				

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は観音池ポークのものを使用しています。（地産地消）

◎ 1日にとりたい野菜の量は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・ベーコン・ごぼう・きゅうり」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

淡口しょうゆ 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
酢 酒 米 酒かす	酒 米 米麹 塩 酒
かつおだし かつお節	白みそ 大麦 大豆 塩 水あめ 酒
チキンスープ とり肉	赤みそ 大麦 大豆 塩 酒
ポークスープ 豚肉	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩
赤ワイン 米発酵調味料 塩 ワイン 砂糖 果実色素 アルコール	白ワイン 米発酵調味料 塩 砂糖 ワイン アルコール
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
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	
ノンエッグマヨネーズ 油（なたね・コーン・パーム） 酢 水あめ 塩 大豆 香辛料 レモン果汁 こんにゃく粉	
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	
青じそドレッシング しょうゆ（小麦・大豆） 酢 かつおだし 砂糖 昆布だし 塩 白菜エキス 青じそ オニオンエキス 唐辛子	
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 からし 小麦	
おいしい和風ドレッシング 大豆油 たね油 酢 砂糖 しょうゆ たまねぎ 塩 こしょう にんにく マスタード（豚肉・りんご）	
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	
クリームポタージュ（味の素） 小麦粉 乳 塩 食用油脂 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉	
カレーフレーク 小麦粉 ラード パーム油 塩 カレー粉 砂糖 たまねぎ 大豆 ニンク粉 トマト こしょう カラメル色素	
とろけるカレールウ 小麦粉 パーム油 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	
Fハヤシルウ 小麦粉 油（ラード、パーム） 塩 砂糖 トマト たまねぎ粉 大豆 にんにく粉 香辛料 カラメル色素	
野菜パイオン 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 はさいな粉 しょうが粉 香辛料 香味食用油	
デミグラスソース 小麦 ラード トマト たまねぎ チキンエキス にんじん 砂糖 でん粉 塩 植物油 香辛料	
タルタルソース なたね油 コーン油 パーム油 酢 水あめ 砂糖 ビクルス 大豆粉 塩 たまねぎ 香辛料 レモン果汁 こんにゃく粉 パセリ ウコン色素	