




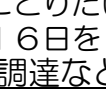


日・曜	献立名		食材料				★アレルギー表示		栄養価	
	主食	おかず	血や肉・骨になるもの(赤)	力や熱になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料・その他	義務8品目	推奨20品目	エネルギーkcal	タンパク質g
木	 ごはん	れんこんと牛肉のきんぴら	ぎゅうにく あぶらあげ	さとう ごまあぶら ごま	ごぼう れんこん にんじん あおめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 和風だしの素 みりん 七味唐辛子	小麦	大豆 牛肉 ごま	小 587	22.7
		雑煮	かまぼこ → とりにく やきどうふ	さといも	しいたけ はくさい にんじん だいずもやし みつば	かつおだし 淡口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	中 736	26.8
				こめ						
金	 減量黒糖パン	とり肉としめじのナポリタン	とりにく	スパゲティ	たまねぎ しめじ トマト ピーマン	ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう ウスター	小麦	大豆 鶏肉	小 596	21.9
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		大豆	中 740	26.5
				こくとうパン			小麦 乳			
火	 チーズパン	ポトフ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん 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 593	24.2
		ごぼうのオーロラサラダ	ハム →	ごま ノンエッグマヨネーズ	きゅうり ごぼう	ケチャップ 塩 酢		大豆 豚肉 ごま	中 718	28.8
				チーズパン			小麦 乳			
水	 ごはん	和風ハンバーグ	ハンバーグ →	さとう	だいこん	みりん 濃口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	小 691	23.2
		昆布和え	しおこんぶ →		もやし きゅうり	淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 815	25.8
		キムチ汁	とりにく とうふ みそ	さといも	はくさいキムチ → ごぼう にんじん はくさい にら			大豆 鶏肉		
木	 ごはん	とり肉のみそころばかし	とりにく あつあげ みそ	さとう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	おろししょうが 酒 みりん 濃口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	小 587	23.6
		つみれじる	つみれ → とうふ あぶらあげ		チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 734	27.9
				こめ						
金	 コッペパン	白菜のクリーム煮	ベーコン →		たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	ポークスープ ホワイトルウ クリームポタージュ(理研)	小麦 乳	大豆 豚肉	中 580	23.1
		グリーンサラダ	まぐろみずに →		きゅうり にんじん アスパラガス	イタリアンドレッシング			中 706	27.4
				コッペパン			小麦 乳			
月	 ごはん	北斗鍋	とりにく あつあげ	さつまいも さといも	にんじん しいたけ だいこん はくさい ねぎ	北斗みそ	小麦	大豆 鶏肉 ごま	小 585	19.9
		春雨の酢の物		はるさめ あぶら さとう	きゅうり にんじん とうもろこし	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 736	23.6
				こめ						
火	 チーズパン	汁ビーフン	ぶたにく いか	ビーフン	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	酒 ポークスープ 淡口しょうゆ 中華だしの素 こしょう 塩	小麦	大豆 豚肉 いか	小 590	24.8
		野菜とささみのレモン和え	とりささみフレーク →	さとう	だいこん ブロッコリー	酢 レモン汁 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	中 713	29.5
				チーズパン			小麦 乳			
水	 麦ごはん	野菜カレー		じゃがいも	たまねぎ にんじん	Fカレールウ とろけるカレールウ	小麦	大豆	小 607	17.8
		チキンカツ	チキンカツ →	あぶら			小麦	大豆 鶏肉	中 781	22.7
		ミニサラダ			キャベツ にんじん	青じそドレッシング	小麦	大豆		
木	 ごはん	厚揚げの中華煮	ぶたにく だいず あつあげ	ごまあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ たけのこ	ポークスープ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華だしの素	小麦	大豆 豚肉 ごま	小 588	21.5
		海そうサラダ	きわかめ わかめ こんぶ しろとさかのり あかとさかのり	さとう あぶら	きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 739	25.6
				こめ						
金	 コッペパン	パンブキンポタージュ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム		にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ	塩 こしょう チキンスープ クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳	大豆 鶏肉	小 617	24.4
		ウインナーと野菜のソテー	ウインナー →	あぶら	キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ	淡口しょうゆ 塩 こしょう 野菜ブイヨン	小麦	大豆 豚肉	中 752	29.2
				コッペパン			小麦 乳			
月	 ごはん	切干大根の炒め物	さつまあげ → あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん あおめめ ごぼう	和風だしの素 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	小麦	大豆	小 586	22.6
		団子汁	とりにく とうふ	いももち →	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	中 733	26.7
				こめ						
火	 コッペパン	ポークシチュー	ぶたにく しろいんげんまめ	じゃがいも	しめじ たまねぎ グリンピース	ハヤシルウ ケチャップ ウスター こしょう デミグラスソース 赤ワイン チキンスープ	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	小 635	24.0
		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 771	28.5
				コッペパン			小麦 乳			
水	 ごはん	かぼちゃそぼろ煮	とりにく だいず あつあげ	でんぶん さとう	たまねぎ こんにゃく にんじん かぼちゃ いんげん	おろししょうが みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	小 587	22.4
		もやしのごま和え	フレークかまぼこ →	ごま さとう	もやし きゅうり ほうれんそう	淡口しょうゆ	小麦	大豆 ごま	中 737	26.6
				こめ						
木	 ごはん	いわしみぞれ煮		いわしみぞれに →	いわし だいこん 砂糖 しょうゆ でんぶん みりん 塩		小麦	大豆	小 614	23.8
		ひじきの炒り煮	ひじき だいず	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 771	28.3
		よせ鍋	とりにく やきどうふ とりにくだんご →	マロニー	しいたけ はくさい にんじん ねぎ	かつおだし みりん 淡口しょうゆ 酒 塩	小麦	大豆 鶏肉		
金	 ミルクパン	とり肉とさつまいもの揚げ煮	とりにく みそ	さつまいも あぶら さとう	グリンピース にんじん とうもろこし	ケチャップ おろししょうが 塩 濃口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	小 632	25.8
		野菜スープ	ベーコン →		たまねぎ キャベツ えのきたけ	野菜ブイヨン 塩 淡口しょうゆ こしょう ポークスープ	小麦	大豆 豚肉	中 779	30.8
				ミルクパン			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・はくさい・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します。

## 今月の調味料

<b>濃口しょうゆ</b> 大豆 小麦 塩 酒	<b>淡口しょうゆ</b> 大豆 小麦 塩 酒
<b>みりん</b> もち米 米麹	<b>こしょう</b> 大豆 黒こしょう 大麦
<b>酢</b> 酒 米 酒かす	<b>酒</b> 米 米麹 塩 酒
<b>かつおだし</b> かつお節	<b>みそ</b> 大麦 大豆 塩 水あめ 酒
<b>チキンスープ</b> とり肉	<b>ケチャップ</b> トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料
<b>ポークスープ</b> 豚肉	<b>七味唐辛子</b> 唐辛子 ごま みかんの皮 山椒 青のり ケンの実 しょうが
<b>赤ワイン</b> 米発酵調味料 塩 ワイン 砂糖 果実色素 アルコール	<b>白ワイン</b> 米発酵調味料 塩 砂糖 ワイン アルコール
<b>ソース (ウスター)</b> 砂糖 酢 塩 トマト 香辛料 たまねぎ カaramel色素	
<b>ノンエッグマヨネーズ</b> 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	
<b>イタリアンドレッシング</b> 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 パジル セロリ でんぶん トマト	
<b>青じそドレッシング</b> 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	
<b>フレンチドレッシング</b> 砂糖 酢 塩 レモン果汁 たまねぎ粉 こしょう	
<b>クリームポタージュ (味の素)</b> 小麦粉 乳 塩 食用油脂 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉	
<b>クリームポタージュ (理研)</b> 小麦粉 乳製品 脱脂粉乳 でんぶん コーンスターチ 塩 砂糖 大豆 植物油脂(パーム・なたね・大豆) かぼちゃ粉 たまねぎ粉 豚脂 香辛料	
<b>Fカレーフルウ</b> 小麦粉 ラード パーム油 塩 カレー粉 砂糖 たまねぎ 大豆 ニンニク粉 トマト こしょう カaramel色素	
<b>とろけるカレールウ</b> 小麦粉 パーム油 なたね油 さとう でんぶん 塩 カレー粉 さつまいも粉 白米粉 香辛料 キャベツ粉 たまねぎ粉 カaramel色素	
<b>ホワイトルウ</b> 小麦粉 油(ラード・パーム) 砂糖 塩 チキンエキス 脱脂粉乳 チーズ たまねぎ粉 にんにく粉 大豆 香辛料	
<b>ハヤシルウ</b> 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aramel色素	
<b>デミグラスソース</b> 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	
<b>北斗みそ</b> みそ しょうゆ 砂糖 香辛料 唐辛子 にんにく ごま油 小麦 大豆 カロチノイド色素	
<b>和風だしの素</b> 砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし	<b>野菜ブイヨン</b> 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 香辛料
<b>中華だしの素</b> 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	