

	献立名	食 材 料				アレルギー表示		栄養価	
		血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他	★義務 9品目	☆推奨 20品目	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
全給食日	牛乳	ぎゅうにゅう				乳		小学校	中学校
9/	チーズパン	鶏肉 ふ なたね油 米発酵調味料 しょうゆ 塩 こしょう にんにく	チーズパン	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング チーズ		小麦 乳		595	783
1	ポトフ	とりにく くるまふととりにくの にくだんご	じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	ガラスープ 淡口 野菜ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン	小麦	鶏肉 大豆	28.0	35.3
火	青豆サラダ	ハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ 大豆 こしょう	にんにく	あおまめ きゅうり にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	豚肉 大豆	23.9	28.0
9/	コーンごはん		こめ	スイートコーン	塩 酒			2.8	3.7
2	ぎょうざ	ぎょうざ → キャベツ たまねぎ にら 豚肉 鶏肉 豚脂 でんぶ んしょうゆ 塩 砂糖 しょうが 香辛料 小麦粉 植物油 脂 大豆粉				小麦	大豆 豚肉 鶏肉	602	748
水	たたききゅうり		さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん	濃口 酢 七味唐辛子	小麦	大豆 ごま	17.6	20.7
	中華スープ	とりにく とうふ	はるさめ	たまねぎ にんじん もやし しいたけ こまつな	ガラスープ 淡口 塩 こしょう 中華だし	小麦	大豆 鶏肉	15.2	17.2
	スイートポテト		スイートポテト →	さつまいも 砂糖 食用油脂 みりん 砂糖 水あめ 塩				2.1	2.5
9/	ごはん		こめ					606	760
3	厚揚げの甘辛炒め	ぶたにく あつあげ	さとう でんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	卸しにんにく しょうが 酒 みりん 濃口 トウバンジャン	小麦	豚肉 大豆	23.1	27.4
木	かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	煮干しだし		大豆	19.0	21.6
9/	減量コッペパン		コッペパン	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング		小麦 乳		1.8	2.1
4	ジャージャー麺	ぶたにく だいず あかみそ	さとう ごまあぶら チャンポンめん →	小麦粉 塩 でんぶ こんにやく クチナシ色素	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	小麦	豚肉 大豆 ごま	23.3	30.0
金	コーンサラダ		さとう こめあぶら	キャベツ にんじん スイートコーン	酢 塩 こしょう		大豆	20.2	24.5
9/	麦ごはん		こめ むぎ					2.4	3.6
7	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 グリンピース	ガラスープ ケチャップ ウスター Fハイルウ デミグラス 赤ワイン	小麦	豚肉 鶏肉 大豆	604	757
月	チーズサラダ	チーズ		きゅうり にんじん キャベツ スイートコーン	フレンチドレッシング	乳		20.8	24.5
9/	ミルクパン		ミルクパン	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 牛乳		小麦 乳		18.2	20.2
8	春雨と野菜の炒め物	とりにく	たら ほき 塩 砂糖 でんぶ ん発酵調味料 かつおだし 水あめ エゴマ油 紅糖色素	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	卸しにんにく しょうが 濃口 淡口 中華だし	小麦	鶏肉 大豆 ごま	2.3	2.8
火	アスパラサラダ	フレークかまぼこ →		ノンエッグマヨネーズ	アスパラガス きゅうり にんじん	小麦	大豆	19.6	24.0
9/	ごはん		こめ					2.7	3.6
9	さんまみぞれ煮	さんまみぞれ煮 →	さんま だいこん 砂糖 しょうゆ でんぶ ん みりん 塩			小麦	大豆	591	742
水	ひじきの炒り煮	ひじき だいず	こめあぶら さとう	にんじん さやいんげん	濃口 酒 みりん 和風だし	小麦	大豆	21.9	26.3
	なすのみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		たまねぎ にんじん なす ねぎ	煮干しだし		大豆	19.7	22.9
9/	ごはん		こめ					2.4	2.8
10	三色そぼろ丼	とりにく だいず	こめあぶら さとう	スイートコーン たかなづけ → あおまめ しいたけ	濃口 みりん	小麦	鶏肉 大豆	602	755
木	のっぺい汁	とうふ あぶらあげ	さといも でんぶ	こんにやく にんじん だいこん ねぎ	かつおだし 淡口 塩	小麦	大豆	27.2	32.0
9/	コッペパン		コッペパン	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング		小麦 乳		17.4	19.7
11	ジャーマンポテト	ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	こめあぶら パター ナチュラルポテト →	じゃがいも 植物油	たまねぎ パセリ	乳	豚肉 大豆	1.8	2.3
金	卵とコーンのスープ	とりにく たまご こうやどうふ	でんぶ	たまねぎ にんじん こまつな クリームコーン	ガラスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう 淡口	小麦 卵	鶏肉 大豆	25.6	30.8
	りんごジャム		りんごジャム →	水あめ 砂糖 りんご			りんご	2.1	2.8
9/	ごはん		こめ						
14	かぼちゃそぼろ煮	とりにく だいず あつあげ	さとう でんぶ	たまねぎ いとこんにやく にんじん かぼちゃ あおまめ	みりん 濃口 淡口 しょうが	小麦	鶏肉 大豆	593	742
月	土佐酢和え	フレークかまぼこ →	たら ほき 塩 砂糖 でんぶ ん発酵調味料 かつおだし 水あめ エゴマ油 紅糖色素	さとう	ほうれんそう にんじん きゅうり	小麦	大豆	24.1	28.8
9/	減量黒糖パン		こくとうパン	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 黒糖		小麦 乳		14.3	15.9
15	ナポリタンスパゲティ	ぶたにく ベーコン →	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	スパゲティ	たまねぎ しめじ ピーマン トマト	小麦	豚肉 鶏肉 大豆	1.7	2.2
火	イタリアンサラダ			にんじん キャベツ スイートコーン	ケチャップ ウスター デミグラス 塩 こしょう	小麦	豚肉 鶏肉 大豆	22.4	28.1
9/	わかめごはん		こめ		わかめごはんの素 →			18.5	22.6
16	からあげ	とりにく	でんぶ	こめあぶら	卸しにんにく しょうが 淡口 酒	小麦	鶏肉 大豆	2.5	3.4
水	きゅうりのおかか和え	かつおぶし		きゅうり	青じそドレッシング	小麦	大豆	585	785
	春雨スープ	おさかなパスタ	はるさめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ガラスープ 中華だし 淡口 塩 こしょう	小麦	鶏肉 大豆	22.4	29.5
	豆乳プリンタルト		とうにゅうプリンタルト →	砂糖 豆乳 米粉 ショートニング ヤシ油 なたね油 でんぶ ん 大豆粉 塩 小麦不使用しょうゆ カラメル色素 カロチノイド色素			大豆	18.5	22.6
9/	ごはん		こめ					2.8	3.4
17	マーボー豆腐	ぶたにく だいず あかみそ とうふ	さとう でんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	しょうが 濃口 みりん 酒 トウバンジャン	小麦	豚肉 大豆	624	776
木	ブロッコリーのサラダ	とりささみフレーク	ノンエッグマヨネーズ さとう	ブロッコリー にんじん	淡口 塩 こしょう	小麦	鶏肉 大豆	26.1	30.9
9/	コッペパン		コッペパン	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング		小麦 乳		20.3	23.0
18	とり肉と豆のトマト煮	とりにく だいず	じゃがいも さとう	たまねぎ トマト あげなす → グリンピース	卸しにんにく トマトソース ガラスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう ウスター ケチャップ 赤ワイン		鶏肉 大豆	1.6	1.8
金	カラフルサラダ		さとう こめあぶら	だいこん にんじん きゅうり	酢 淡口	小麦	大豆	26.0	32.6
9/	麦ごはん		こめ むぎ					2.3	3.4
24	チキンカレー	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん	カレーN Fカレールウ	小麦	鶏肉 大豆	601	752
木	ほうれんそうのサラダ	まぐるみずに →	まぐる 塩 野菜スープ	ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう きゅうり にんじん	小麦	大豆	20.5	24.5
9/	コッペパン		コッペパン	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング		小麦 乳		19.6	22.1
25	さつまいもと魚のオーロラ和え	タラ(こめこつき)	さつまいも こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	スイートコーン あおまめ	ケチャップ		大豆	2.1	2.4
金	チンゲンサイのスープ	とりにく	はるさめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ガラスープ 野菜ブイヨン 淡口 塩	小麦	鶏肉 大豆	644	832
	十五夜デザート		じゅうごやデザート →	うんしゅうみかん 砂糖 水あめ 粉末油脂 寒天 レモン果汁				22.3	28.3
9/	ごはん		こめ					2.8	3.0
28	豚肉となすの炒め物	ぶたにく みそ	さとう ごま	たまねぎ にんじん あげなす ピーマン	みりん 濃口	小麦	豚肉 大豆 ごま	622	776
月	もずくのすまし汁	とうふ あぶらあげ もずく こうやどうふ おさかなパスタ →	たら 発酵調味料 水あめ 砂糖 塩 でんぶ	にんじん えのきたけ ねぎ	かつおだし 塩 淡口 酒	小麦	大豆	23.5	28.0
9/	コッペパン		コッペパン	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング		小麦 乳		19.6	22.4
29	にんじんポタージュ	とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	じゃがいも ひとくちいももち →	じゃがいも 小麦粉 米油 塩 でんぶ	たまねぎ にんじん パセリ	小麦 乳	鶏肉 大豆	2.0	2.3
火	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		たまねぎ カリフラワー にんじん スイートコーン キャベツ	小麦	豚肉 大豆	622	776
9/	麦ごはん		こめ むぎ					23.5	28.0
30	親子丼	かまぼこ →	さとう でんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	かつおだし みりん 濃口 淡口	小麦 卵	鶏肉 大豆	19.6	22.4
水	れんこんサラダ	ハム →	さとう ノンエッグマヨネーズ	れんこん あおまめ きゅうり	淡口 酢	小麦	大豆 豚肉	21.2	24.0

◎ 小学校栄養価について：小学校中学年の栄養価を記載しています。

◎ 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、「米・牛乳・とり肉・チンゲンサイ・きゅうり」です。

濃口(しょうゆ)	淡口(しょうゆ)
大豆 小麦 塩 酒	大豆 小麦 塩 酒

みりん	こしょう
もち米 米麴 砂糖 酒	大豆 黒こしょう 大麦

みそ	赤みそ
大麦 大豆 塩 酒 水あめ	大麦 大豆 塩 酒

かつおだし	ガラスープ
かつお節	とり肉

赤ワイン	白ワイン
米発酵調味料 塩 ワイン 砂糖 果実色素 アルコール	米発酵調味料 塩 砂糖 ワイン アルコール

ケチャップ	トウバンジャン
トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料	唐辛子 そら豆 塩 酒

七味唐辛子	テンメンジャン
唐辛子 ごま 山椒 みかんの皮 青のり ケンの実 しょうが	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
植物油 酢 砂糖 水あめ 塩 大豆 香辛料 でんぶ

ウスター
砂糖 酢 塩 トマト 香辛料 たまねぎ カラメル色素

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

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

クリームポタージュ (A)
小麦粉 乳 塩 食用油脂 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉

Fカレールウ
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 カラメル色素

カレーN
小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖 でんぶ 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

デミグラス
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

Fハイルウ
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

トマトソース
トマト たまねぎ バブリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料

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

中華だし
塩 コースターチ 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

和風だし
砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし

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

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 トマト