

	献立名 主食およびおかず	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	
全校食日	牛乳	ぎゅうにゅう				乳		小学校 中学校	
10/	ごはん		こめ						
1	いわしの梅煮	いわしうめに → いわし 砂糖 ししょうゆ みりん 梅肉 でんぶん 塩				小麦	大豆	590 21.8 19.7 2.0	744 26.2 22.7 2.5
木	野菜の和え物			きゅうり キャベツ にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	大豆		
	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	煮干だし		大豆		
10/	チーズパン		チーズパン 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 粉チーズ			小麦 乳		586 26.3 24.8 2.5	776 33.4 28.8 3.7
2	肉団子スープ	とりにく こうやどうふ とりにくだんこ → 鶏肉 たまねぎ 大豆 にんじん パン粉 でんぶん 砂糖 香辛料 塩		たまねぎ にんじん だいこん スイートコーン はくさい	ガラスープ 淡口 塩 こしょう 野菜ブイヨン	小麦	鶏肉 大豆		
金	ごぼうのオーロラサラダ	ハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	ノンエッグマヨネーズ すりごま	ごぼう きゅうり	酢 ケチャップ こしょう 塩		豚肉 大豆 ごま		
10/	ごはん		こめ					602 24.1 17.6 1.8	754 28.5 19.8 2.2
5	ぶた汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	さといも	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	しょうが		豚肉 大豆		
月	切干大根の炒め煮 (郷土料理:宮崎県)	とりにく てんぶら → 魚肉 でんぶん 砂糖 塩 たなね油	さとう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ あおまめ	和風だし 淡口 濃口	小麦	鶏肉 大豆		
10/	マヨネーズパン		マヨネーズパン 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 卵不使用マヨネーズ			小麦 乳	大豆		
6	タンドリーチキン	とりにく ヨーブ → 乳製品 ゼラチン 寒天			卸しにんにく しょうが カレー粉 ケチャップ 濃口	小麦 乳	鶏肉 ゼラチン 大豆	652 26.6 25.8 2.8	837 33.3 31.5 3.8
火	野菜ソテー		こめあぶら りんご 米粉 砂糖 豆乳 ショートニング でんぶん 小麦粉 水あめ 大豆粉 にんにく 粉 紅麹色素	キャベツ にんじん	淡口 塩 こしょう	小麦	大豆		
	ウインナーと野菜のスープ煮	ぶたにく ウインナー → 豚肉 塩 砂糖 香辛料	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	白ワイン 野菜ブイヨン 塩 こしょう 淡口	小麦	豚肉 大豆		
	りんごタルト		りんごタルト → りんご 米粉 砂糖 豆乳 ショートニング でんぶん 小麦粉 水あめ 大豆粉 にんにく 粉 紅麹色素				りんご 大豆		
10/	ごはん		こめ					597 22.1 17.3 1.5	748 26.3 19.5 1.8
7	肉じゃが	ぎゅうにく あつあげ	じゃがいも さとう	いとこんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん あおまめ	淡口 濃口 みりん 酒	小麦	牛肉 大豆		
水	土佐酢和え	あぶらあげ	さとう	ほうれんそう もやし にんじん	酢 淡口 和風だし	小麦	大豆		
10/	ごはん		こめ					595 21.5 17.1 1.8	743 25.6 19.2 2.0
8	ホイコーロー	ぶたにく あつあげ	さとう でんぶん じゃがいも 小麦粉 米油 塩 でんぶん	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ	卸しにんにく トウバンジャン 酒 濃口 テンメンジャン	小麦	豚肉 大豆		
木	根菜汁	とりにく とうふ	ひとくちいももち →	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	かつおだし 淡口	小麦	鶏肉 大豆		
	揚げパン	きなこ	こめあぶら さとう コッペパン 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング		塩	小麦 乳	大豆		
10/	野菜のポタージュ	しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	砂糖 ぶどう果汁 クチナシ色素	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	白ワイン クリームポタージュ(R) 塩 こしょう	小麦 乳	豚肉 大豆	696 21.7 25.6 1.9	897 27.6 30.6 2.6
9	フルーツポンチ		シャインマスカットゼリー →	パインアップル もも みかん ナタデココ →	ナタデココ 砂糖		もも		
金	コッペパン		コッペパン 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング			小麦 乳			
※	いちごジャム		いちごジャム → 水あめ 砂糖 いちご りんご				りんご	608 19.0 17.8 1.8	797 24.4 21.3 2.5
	野菜のポタージュ	しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	砂糖 ぶどう果汁 クチナシ色素	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	白ワイン クリームポタージュ(R) 塩 こしょう	小麦 乳	豚肉 大豆		
	フルーツポンチ		シャインマスカットゼリー →	パインアップル もも みかん ナタデココ →	ナタデココ 砂糖		もも		
10/	コッペパン		コッペパン 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング			小麦 乳			
13	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ベーコン →	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト	赤ワイン ウスター ケチャップ 塩		豚肉 大豆	611 23.0 24.8 2.1	785 29.0 28.7 2.8
火	フレンチサラダ		さとう こめあぶら	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	酢 塩 こしょう		大豆		
	マーシャルピンズ	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	マーシャルピンズ → 大豆油 バーム油 コーン油 砂糖 大豆粉 ココアパウダー 脱脂粉乳 塩				乳 大豆		
10/	ごはん		こめ						
14	からあげ	とりにく	でんぶん こめあぶら		しょうが 卸しにんにく 淡口 酒	小麦	鶏肉 大豆		
水	そえ野菜			きゅうり にんじん	青じそドレッシング	小麦	大豆	650 23.5 19.0 2.2	803 29.1 21.1 2.6
	豆腐のみそ汁	とうふ みそ		だいこん しめじ たまねぎ ねぎ	煮干しだし		大豆		
	いちごクレープ	豆腐 なたね油 大豆 にんじん でんぶん 砂糖 塩	いちごクレープ →				大豆		
10/	ごはん		こめ 豆乳 ヤシ油 なたね油 砂糖 水あめ 植物油 米粉 大豆粉 いちごピューレ いちご果汁 レモン果汁 カラメル色素 カロチノイド色素 小麦不使用しょうゆ						
15	おでん	とりにく おとうふがんとも あつあげ まめちくわ → 魚肉 でんぶん 砂糖 塩 植物油 でんぶん		こんにゃく にんじん だいこん	かつおだし 淡口 濃口 みりん	小麦	鶏肉 大豆	589 24.6 18.6 2.5	735 29.1 21.0 2.7
木	ほうれんそうのひじき和え	ひじきつくだに → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	さとう	ほうれんそう にんじん	淡口	小麦	豚肉 大豆		
10/	コッペパン		コッペパン 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング			小麦 乳			
16	白菜のクリーム煮	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい あおまめ	ガラスープ Fホワイト クリームポタージュ(A)	小麦 乳	鶏肉 大豆	585 25.1 22.5 2.6	765 31.5 27.1 3.3
金	アスパラサラダ	まぐろみずに → まぐろ 塩 野菜スープ		アスパラガス きゅうり にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	大豆		
10/	ごはん		こめ					587 22.0 16.6 2.1	735 25.9 18.6 2.5
19	豚肉のソース炒め	ぶたにく	さとう	たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン ピーマン	酒 ケチャップ ウスター 濃口 酢 こしょう	小麦	豚肉 大豆		
月	さといものみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	さといも	にんじん はくさい ねぎ	煮干しだし		大豆		
10/	ミルクパン		ミルクパン 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 全粉乳			小麦 乳			
20	ミートボールのトマト煮	とりにく 鶏肉 砂糖 でんぶん えんどう豆 たまねぎ 発酵調味料 こしょう にんにく	じゃがいも さとう	たまねぎ トマト あげなす → なす 塩 バーム油	卸しにんにく トマトソース ガラスープ 塩 こしょう ウスター ケチャップ 赤ワイン 野菜ブイヨン		鶏肉 大豆	589 24.8 20.7 2.3	779 31.7 25.6 3.4
火	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー きゅうり スイートコーン にんじん	イタリアンドレッシング				
10/	ごはん		こめ					633 25.4 18.7 2.1	792 30.4 21.2 2.7
21	たらの南蛮づけ	たら(こめこつき) こうやどうふのからあげ → 高野豆腐 米粉 砂糖 しょうゆ でんぶん 塩	こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	酢 淡口	小麦	大豆		
水	かきたま汁	とうふ あぶらあげ わかめ たまご	でんぶん	たまねぎ ほうれんそう	かつおだし 淡口	小麦 卵	大豆		
10/	ごはん		こめ						
22	ひじきの炒り煮	てんぶら → 魚肉 でんぶん 砂糖 塩 たなね油	さとう	こんにゃく にんじん あおまめ	みりん 濃口 淡口 和風だし	小麦	大豆	641 25.6 18.0 2.3	787 29.8 20.1 2.7
木	キムチ汁	とりにく こうやどうふ とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん はくさい にら はくさいキムチ → 白菜 かつおだし 昆布だし 砂糖 バブリカ 唐辛子 にんにく でんぶん 塩	白菜 かつおだし 昆布だし 砂糖 バブリカ 唐辛子 にんにく でんぶん 塩		鶏肉 大豆		
	ヨーグルッペムース		ヨーグルッペムース →			乳			
10/	黒糖パン		こくとうパン 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 黒糖			小麦 乳		620 21.5 20.1 2.1	817 27.6 24.0 2.6
23	ラビオリスープ	ぶたにく 小麦粉 塩 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 大豆 豚脂 砂糖 でんぶん 香辛料	ラビオリ	たまねぎ にんじん もやし こまつな	ポークスープ 淡口 塩 こしょう 野菜ブイヨン	小麦	豚肉 鶏肉 大豆		
金	スイートポテトサラダ		さつまいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん スイートコーン	塩 こしょう		大豆		
10/	麦ごはん		こめ むぎ					591 19.2 17.9 2.3	741 22.7 20.0 2.8
26	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		
月	キャベツのごまサラダ		すりごま	きゅうり キャベツ にんじん	和風ドレッシングごましょうゆ	小麦	ごま 大豆		
10/	コッペパン		コッペパン 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング			小麦 乳		643 21.8 25.8 2.1	862 28.8 33.2 2.9
27	グラタン		グラタン → ショートニング 豆乳 マッシュポテト おから じゃがいも たまねぎ 米粉 にんじん とうもろこし 水あめ ほうれんそう 米油 塩 大豆粉 でんぶん				大豆		
火	野菜ソテー		こめあぶら	キャベツ あかピーマン スイートコーン	淡口 塩 こしょう 野菜ブイヨン	小麦	大豆		
	パンキンポタージュ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	ガラスープ パンキンポタージュ 塩	小麦 乳	鶏肉 豚肉 大豆		
10/	ごはん		こめ					587 25.3 14.0 1.5	736 30.0 15.5 1.9
28	さといものそぼろ煮	とりにく だいず あつあげ	さといも さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ にんじん あおまめ	みりん 淡口 濃口 しょうが	小麦	鶏肉 大豆		
水	ツナと白菜の和え物	まぐろみずに	さとう	はくさい きゅうり にんじん	濃口	小麦	大豆		
10/	ごはん		こめ					640 18.5 15.7 2.3	796 22.0 17.7 2.9
29	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし 卸しにんにく カレーD Fカレールウ ウスター 濃口	小麦	豚肉 大豆		
木	かみかみサラダ		さとう ごまあぶら	ごぼう きゅうり にんじん スイートコーン	淡口 酢	小麦	大豆 ごま		
	ふりかけ(のり)				ふりかけ → 砂糖 塩 かつお節 でんぶん 抹茶 のり しいたけだし				
10/	ミルクパン		ミルクパン 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 全粉乳			小麦 乳		656 25.1 28.6 2.1	863 35.6 31.4 3.1
30	とり肉とさつまいもの揚げ煮	とりにく みそ 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく こしょう	でんぶん さつまいも こめあぶら さとう	グリンピース にんじん スイートコーン	こしょう 濃口 ケチャップ しょうが	小麦	鶏肉 大豆		
金	ポトフ	ぶたにく ベーコン →		たまねぎ にんじん だいこん はくさい	ポークスープ 淡口 野菜ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン	小麦	豚肉 大豆		

◎ 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、「牛乳・鶏肉・はくさい・きゅうり」です。
※ 9日(金)のパンは、高城校区、志和地区区で異なります。志和池校区の揚げパンは、11月に予定しています。(高城校区:高城小、石山小、有水小、高城中、有水中 志和池校区:志和池小、丸野小、志和池中)