



日	主食		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	鮭茶づけ	○	じゃがいものそぼろ煮 アップルシャーベット	さけ、のり、豚ひき肉、牛乳	米、あられ、じゃがいも	みずな、にんじん、玉葱、グリーンピース、りんご	664 kcal 27.7 g
2木	中華おこわ	○	わくわく餃子 はるさめスープ	豚肉、豚ひき肉、牛乳	米、もち米、ぎょうざの皮、はるさめ	しょうが、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にんじん、にんにく、ねぎ、キャベツ、にら、デンゲンサイ、はくさい、こまつな	601 kcal 18.4 g
7火	昔ながらのナポリタン	○	クルトンサラダ バナナ	豚肉、フランクフルト、牛乳	スパゲティ、クルトン	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、バナナ	671 kcal 19.0 g
8水	のり弁ごはん	○	豚のヒレカツ ちくわの磯部揚げ きんぴらごぼう 田舎汁	かつお節、のり、焼き竹輪、あおのり、豚ヒレ、豚肉、牛乳、高野豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉、こんにゃく、ごま	ごぼう、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ	656 kcal 27.9 g
9木	★イギリス給食★ ご飯	○	スコッチエッグ コロネーションサラダ スコッチブロス	豚ひき肉、うずら卵水煮、鶏むね肉、牛乳、枝豆、金時豆、大豆	米、パン粉、じゃがいも	玉葱、にんじん、きゅうり、マレード、にんにく、キャベツ、ほうれんそう、コーン缶	648 kcal 24.8 g
10金	★母の日給食★ さくらえびごはん	○	お母さんの愛情たっぷり煮物 3色野菜のごまみそ和え バラのアップルパイ	かつお節、さくらえび、鶏肉、焼き竹輪、牛乳、みそ	米、こんにゃく、ごま、グラニュー糖、パイシート、粉糖、バター	切りみづほ、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、ごぼう、だいこん、きやえんどう、こまつな、もやし、りんご、レモン(果汁)	683 kcal 22.6 g
13月	てりたまチキン丼	○	具だくさん豚汁 しゅわしゅわフルーツポンチ	鶏もも肉、たまご、焼きのり、豚肉、木綿豆腐、牛乳、みそ	米、はちみつ、ごま、じゃがいも、冷凍白玉	玉葱、しょうが、だいこん、にんじん、こねぎ、ごぼう、はくさい、みかん缶、バナナ、パイナップル	645 kcal 23.2 g
14火	ご飯	○	ポテトとサイコロステーキ ペイザンヌスープ	豚肉、鶏肉、牛乳	米、じゃがいも	玉葱、にんにく、もやし、にんじん、キャベツ	652 kcal 20.3 g
15水	焼きそば	○ ブレン	わかめの中華サラダ	豚肉、わかめ、鶏肉ささ身、ジョア	中華めん	にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり、もやし	603 kcal 16.9 g
16木	発芽玄米ご飯	○	白身魚のゆずみそ焼き 浅漬け かみなり汁	さわら、木綿豆腐、牛乳、みそ	米、発芽玄米	ゆず(果汁)、きゅうり、はくさい、にんじん、だいこん、しょうが、玉葱、こまつな、ねぎ	612 kcal 24.7 g
17金	チキンライスドリア	○	コンソメスープ フレンチトースト	鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ、豚肉、牛乳、たまご	米、小麦粉、じゃがいも、食パン、はちみつ、粉糖、バター	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、コーン缶、しょうが、しめじ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、オレンジジュース	659 kcal 17.8 g
20月	★タイ給食★ ご飯	○	タイ風チキンソテー パット・トゥアゴーク・タオフ ゲーンチューサライ	鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、ほしのり、牛乳	米	にんにく、しょうが、もやし、にら、玉葱、はくさい、にんじん、ねぎ、みずな	611 kcal 26.6 g
21火	たけのこご飯	○	金目鯛の煮つけ みそ汁 メロン	油揚げ、かつお節、きんめだい、木綿豆腐、牛乳、みそ	米、じゃがいも	たけのこ、にんじん、きやえんどう、しょうが、こねぎ、だいこん、こまつな、はくさい、ねぎ、メロン	615 kcal 26.1 g
22水	★インド給食★ ナン	○	キーマカレー カチュンバルサラダ	豚ひき肉、大豆水煮、粉チーズ、ひよこまめ、ミルクコーヒー	ナン、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、なす、玉葱、にんじん、ピーマン、しめじ、りんご、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、トマト、プロッコリー、レモン(果汁)	618 kcal 28.4 g
23木	ご飯	○	豚肉のしぐれ煮 さつまいもサラダ あおさのみそ汁	豚肉、あおさ、牛乳、高野豆腐、みそ	米、さつまいも	ごぼう、玉葱、しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、だいこん、えのきたけ	611 kcal 24.7 g
24金	豚キムチチャーハン	○	棒棒鶏 わかめスープ	豚肉、鶏肉ささ身、わかめ、木綿豆腐、豚肉、牛乳、みそ	米、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、はくさい、キムチ、にら、もやし、きゅうり、ねぎ	612 kcal 26.2 g
27月	★宮崎県給食★ とうきびめし	○ ヨーグルッペ	チキン南蛮 ポイルキャベツ ざぶ汁	鶏肉	米、こんにゃく、じゃがいも、ヨーグルッペ	コーン缶、玉葱、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん、ねぎ	689 kcal 15.8 g
28火	ご飯	○	豚肉のシャリアピンソース ポテトサラダ チキンヌードル	豚肉、鶏むね肉、牛乳	米、じゃがいも、スパゲティ	もやし、にんにく、玉葱、にんじん、きゅうり、キャベツ	647 kcal 24.0 g
29水	わかめしょうゆラーメン	○	豚しゃぶサラダ ヨーグルト	わかめ、豚肉、牛乳、ヨーグルト	中華めん、ごま	にんにく、にんじん、もやし、コーン缶、ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉葱	652 kcal 19.9 g
30木	★セルフ給食★ うなぎちらし (手巻きのり)	○	ツナとコーンのサラダ 厚焼きたまご みそ汁	うなぎ、焼きのり、ツナ缶、たまご、牛乳、みそ	米、こんにゃく	玉葱、キャベツ、コーン缶、にんじん、だいこん、はくさい	662 kcal 25.0 g
31金	マーボー丼	○	中華スープ パンナコッタ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、生クリーム、みそ	米	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸、にら、はくさい、たけのこ(水煮)、こまつな、えのきたけ、もやし、いちご、さくらんぼ、お茶	636 kcal 21.0 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。