

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	米粉ミルクロール 鶏肉のハーブ焼き ラタトゥイユ コーンスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉、鶏卵	米粉ミルクロール オリーブ油 オリーブ油、さとう でんぷん	バジル なす、たまねぎ、ピーマン、スッキーニ、トマト、にんにく とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	582	28.7	22.7
2	ごはん 飛び魚の竜田揚げ ゆかりあえ 大根のそぼろ煮 デザート(ガリガリ君)	飛び魚 豚肉、あつあげ	米 さとう、でんぷん、大豆油 里芋、さとう、でんぷん、サラダ油 さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、赤しそ しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ りんご果汁	623	23.7	17.9
3	カレーピラフ いかリングフライ キャベツのレモンサラダ もずくのスープ	豚肉 いか、鶏卵 鶏肉 もずく、糸かまぼこ	米、白麦、サラダ油 パン粉、小麦粉、大豆油 エッグケアマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモン果汁 えのきたけ、もやし、しめじ、ねぎ	626	23.7	22.6
6	ごはん しそ巻き棒ギョーザ パンサンスウ マーボーなす	豚肉、鶏肉、卵白 ロースハム 豚肉、赤みそ	米 豚脂、小麦粉、水あめ、大豆油 春雨、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にら、しそ きゅうり なす、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、えだまめ	688	22.2	24.8
7	ゆかりごはん 星のハンバーグ みそ炒め 冷や麦 デザート(セタデザート)	鶏肉、豚肉 豚肉、みそ 鶏卵	米 豚脂、さとう サラダ油、さとう 冷や麦、さとう さとう	赤しそ たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな きゅうり、干しいたけ、ねぎ ブルーベリー果汁、レモン果汁、みかん果汁	656	24.1	16.8
8	ミルク食パン/りんごジャム フライドチキン 花野菜サラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり、ベーコン、牛乳	ミルク食パン/さとう、水あめ でんぷん、大豆油 ごまドレッシング じゃがいも、サラダ油、米粉	りんご ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし たまねぎ、にんじん、グリーンピース	660	25.6	26.8
9	ごはん いわしのおかか煮 金時草の酢の物 夏の豚汁 りんごヨーグルト	いわし、かつお節 糸かまぼこ 豚肉、みそ りんごヨーグルト	米 でんぷん、さとう さとう ごま油	金時草、もやし、キャベツ なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、万能ねぎ	645	27.1	16.4
10	オムライス ポテトサラダ 白菜とウィンナーのスープ	鶏肉、鶏卵 ロースハム、チーズ ウィンナー	米、さとう、バター、でんぷん、サラダ油、さとう じゃがいも、エッグケアマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり にら、はくさい、きくらげ、もやし、にんじん	683	24.2	26.6
13	ごはん あじの香味揚げ おひたし 卵とじ	あじ うすあげ 鶏卵、鶏肉	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう じゃがいも、車麩、さとう	にんにく、ねぎ こまつな、にんじん、もやし たまねぎ、にんじん、たけのこ	690	33.2	22.2
14	ごはん 豚肉の美味だれ★ ひじきのピリ辛炒め じゃがいものみそ汁	豚肉 ひじき、ウィンナー うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう、サラダ油 さとう、サラダ油 じゃがいも	しょうが、にんにく、りんご にんじん、とうもろこし、いんげん たまねぎ、にんじん、ねぎ	714	25.9	28.2
15	揚げパン チーズオムレツ キャベツのカレーソテー コンソメジュリアン	きなこ 鶏卵、チーズ ベーコン	基準コッパン、大豆油、さとう でんぷん、さとう サラダ油	キャベツ、たまねぎ、いんげん たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ピーマン	570	21.7	25.1
16	ごはん シューマイ 中華和え みそラーメン	豚肉 焼き豚 豚肉、みそ	米 豚脂、でんぷん、さとう、小麦粉 さとう、ごま油 中華めん、ごま油、バター	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、きゅうり にんじん、はくさい、もやし、とうもろこし、ねぎ	600	22.7	17.3
17	ごはん チキン南蛮 切り干し大根ときゅうりのごま酢和え すまし汁 デザート(宮崎県産日向夏ゼリー)	鶏肉、鶏卵 絹ごし豆腐、はんぺん、	米 でんぷん、大豆油、さとう、水あめ さとう、ごま さとう	きゅうり 切り干し大根、きゅうり、にんじん、キャベツ なめこ、たまねぎ、こまつな、ねぎ 日向夏果汁	632	24.1	20.0
20	わかめごはん めぎすのから揚げ★ オイスターソース炒め かぼちゃのみそ汁	わかめ ニギス 豚肉 みそ	米、白麦 でんぷん、さとう、大豆油 ごま油、さとう、でんぷん	たまねぎ、キャベツ、しめじ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	601	23.9	15.3
21	豚キムチ丼 チヂミ 漬け物 チンゲン菜のスープ	豚肉 いか 絹ごし豆腐	米、白麦、サラダ油 小麦粉、さとう、大豆油	にんにく、はくさいキムチ、たまねぎ、もやし、にら たまねぎ、にんじん、いんげん、にら キャベツ、きゅうり、たくあん漬け チンゲン菜、にんじん、えのきたけ、ねぎ	603	22.5	16.7
22	バターロール チキンナゲット スパゲティミートソース フルーツボンチ	鶏肉、卵白 豚肉	バターロール パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、大豆油 スパゲティ、サラダ油 ぶどうゼリー、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン みかん、パイナップル、バナナ	707	25.9	24.2
27	ごはん 酢豚 春雨スープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 鶏肉	米 でんぷん、大豆油、ごま油、さとう 春雨	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、干しいたけ たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ みかん	598	21.1	13.7
29	チーズクッパ かぼちゃのコロッケ ごぼうサラダ トマトと青菜の卵スープ	鶏卵、絹ごし豆腐	チーズクッパ じゃがいも、さとう、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆油 さとう、エッグケアマヨネーズ、ごま	かぼちゃ ごぼう、きゅうり、にんじん、とうもろこし トマト、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	607	22.4	27.7
30	麦ごはん あらびきウィンナー 大根とハムのサラダ 夏野菜カレー	ウィンナー ロースハム 豚肉	米、白麦 サラダ油、さとう じゃがいも、カレールー、サラダ油	だいこん、きゅうり にんにく、たまねぎ、にんじん、スッキーニ、かぼちゃ、なす、トマト、ブルーベリー、りんご	716	26.5	26.7
31	ごはん 白身魚のレモンソース 小松菜のソテー マカロニスープ	ホキ ベーコン	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油 マカロニ	レモン果汁 こまつな、たまねぎ、とうもろこし だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、パセリ	596	24.3	15.4

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	シチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中学年)	640kcal	15.3%	29.0%	345mg	2.6mg	257μg	0.60mg	0.56mg	26mg	4.0g	2.4g	77mg	2.8mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg