

日 曜	献立名		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー						
	主食	飲物				主菜 副菜 汁物 その他	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal		
1	水	麦ごはん	牛乳	ピピンパ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かにかふうみかまほこ わかめ	にんにく にんじん にら たまねぎ ねぎ たけのこみずに	こめ むぎ あぶら かたくりこ	535	21	16	2.2	Kcal
2	木	白ごはん	牛乳	メンチカツ カラフルサラダ ピリ辛豚キムみそ汁	ぎゅうにゅう メンチカツ ぶたにく みそ	キャバツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ コーン ごぼう にんじん キムチ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	637	23	21	2.4	Kcal
3	金	白ごはん	牛乳	【〇〇給食の日:トマト】 ちくわの磯辺揚げ 珠洲産トマトのドレッシングサラダ 冷やしうどん	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり うすあげ	キャバツ コーン トマト にんじん こまつな	こめ こむぎこ あぶら さとう うどん	765	24	21	4.1	Kcal
6	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の米粉から揚げ ごま酢和え かきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん たまご	しょうが きゅうり キャバツ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ こめこ さとう ごま かたくりこ	632	26	24	2.0	Kcal
7	火	麦ごはん	牛乳	【七夕給食】 星のハンバーグ 昆布和え 七夕そうめん お星さまゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ しおこんぶ	キャバツ きゅうり にんじん ほししいたけ しょうが オクラ	こめ むぎ ごま ゼリー	603	19	14	3.2	Kcal
8	水	麦ごはん	牛乳	鮭のラビゴットソース ひじきサラダ パイザンヌスープ	ぎゅうにゅう さけ ひじき シーチキン とりにく	たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャバツ パセリ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	616	27	18	2.4	Kcal
9	木	白ごはん	牛乳	チンジャオロースー 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこみずに あおピーマン あかピーマン にんじん こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	576	24	18	2.1	Kcal
10	金	麦ごはん	牛乳	ドライカレー フルーツカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす パインかん ももかん みかんかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	693	21	18	2.0	Kcal
13	月	白ごはん	牛乳	ポイルウィンナー ツナの和風パスタサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ウィンナー シーチキン とりにく	きゅうり コーン キャバツ たまねぎ にんじん こまつな	こめ あぶら さとう スパゲティ じゃがいも	669	24	25	2.6	Kcal
14	火	麦ごはん	牛乳	麻婆茄子 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あさり	なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん りょくとうもやし ほししいたけ あかピーマン あおピーマン こまつな	こめ むぎ あぶら かたくりこ はるさめ	563	22	16	2.2	Kcal
15	水	金時草すし飯	牛乳	【〇〇給食の日:金時草】 金時草ちらし寿司 切干大根の炒り煮 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご うすあげ きぬごしどうふ みそ わかめ	きんじょう しょうが にんじん えだまめ きりほしだいこん ほししいたけ いんげん たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	625	29	18	3.7	Kcal
16	木	麦ごはん	牛乳	揚げ餃子 もやしのナムル もずくスープ	ぎゅうにゅう きょうざ ぶたにく もずく きぬごしどうふ	にんじん りょくとうもやし こまつな たまねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう	578	19	19	1.9	Kcal
17	金	白ごはん	牛乳	鯖の梅煮 わかめの酢の物 あつ揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ あつあげ みそ いか	しょうが ねぎ うめほし きゅうり キャバツ にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごま	671	29	27	3.3	Kcal
20	月	白ごはん	牛乳	鶏肉と夏野菜のトマト煮込み グリーンサラダ 卵とレタスのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんにく たまねぎ トマト なす あおピーマン コーン きゅうり キャバツ にんじん がなしめじ レタス	こめ あぶら さとう かたくりこ	584	26	18	2.2	Kcal
21	火	麦ごはん	牛乳	タマナーチャンプルー 沖縄風みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ かつおぶし たまご うすあげ かまほこ みそ	キャバツ にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	569	25	20	2.3	Kcal
22	水	わかめごはん	牛乳	蒸ししゅうまい 冷やし中華	ぎゅうにゅう しゅうまい たまご とりにく わかめ	りょくとうもやし きゅうり にんじん	こめ ちゅうかめん ごま あぶら	652	23	21	2.7	Kcal
27	月	麦ごはん	牛乳	千草焼き もやしのツナ和え わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご シーチキン わかめ うすあげ みそ	たけのこみずに にんじん ほししいたけ いとみつば りょくとうもやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	596	26	19	2.8	Kcal
28	火	コッパパン	牛乳	セルフコロッケサンド (コロッケ・キャバツソテー) コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	キャバツ にんじん たまねぎ コーン	コッパパン コロッケ あぶら こめこ パター	607	21	24	2.6	Kcal
29	水	麦ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼肉 小松菜のみそ汁 すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ みそ	にんじん たまねぎ あおピーマン にんにく しょうが こまつな すいか	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	624	26	20	1.9	Kcal
30	木	白ごはん	牛乳	【宮崎島の給食】 チキン南蛮 きゅうりのぴり辛 切干大根のみそ汁 日向夏ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ みそ	パセリ きゅうり にんにく しょうが きりほしだいこん にんじん こまつな がなしめじ	こめ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ ゼリー	702	30	23	2.9	Kcal
31	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー アイス風デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ あおピーマン	こめ むぎ あぶら こめこ カレールウ アイスふうデザート	743	20	26	2.8	Kcal

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	630	24	20	2.6
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満