

日	曜	主 食	副 食	スプ は し ん	エネルギー (kcal)		き 主に熱や力になるもの	あか 主に血や肉になるもの	みどり 主に体の調子をとのえるもの
					小	中			
1	金	麦ごはん	鶏すき コールスローサラダ お茶ふりかけ	🍴	586	743	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん はくさい ごぼう 干しいたけ えのきたけ 白ねぎ キャベツ りんご 干しぶどう 茶葉
7	木	まあるいパン	鯉のぼりハンバーグ・添え野菜 ポタージュスープ クリームソーダ風ゼリー	🍴	587	718	パン じゃがいも 油 ルウ ゼリー	牛乳 ベーコン ハンバーグ(鶏肉 豚肉)	玉ねぎ にんじん コーン パセリ カリフラワー ブロッコリー
8	金	たけのこごはん	やせうま汁 青さ入りアジフライ	🍴	595	731	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 やせうま麺 パン粉	牛乳 油あげ 鶏肉 みそ アジ	にんじん たけのこ いんげん ねぎ 干しいたけ ごぼう はくさい しょうが
11	月	麦ごはん	チャーシャン豆腐 かぼちゃサラダ	🍴	632	805	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ	玉ねぎ にんじん たけのこ しょうが 干しいたけ チンゲン菜 かぼちゃ
12	火	麦ごはん	白いんげん豆の呉汁 手羽元のさっぱり煮 じゃこピーマン	🍴	661	776	米 麦 じゃがいも 白花豆 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豆腐 みそ 油あげ わかめ 鶏肉 しらす干し	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ しょうが ピーマン
13	水	麦ごはん	ミネラルたっぷり味噌汁 魚のあんかけ ミニフィッシュ	🍴	599	756	米 麦 片栗粉 油 砂糖	牛乳 肉団子 高野豆腐 油あげ わかめ ひじき みそ たら ミニフィッシュ	玉ねぎ にんじん 小松菜
14	木	コッペパン	ラビオリスープ 手作りグラタン	🍴	605	748	パン ラビオリ(小麦) マカロニ パン粉 バター	牛乳 ラビオリ(鶏肉) ベーコン 鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 コーン マッシュルーム
15	金	少なめ 麦ごはん	きつねうどん 黒糖ココア豆	🍴	593	760	米 麦 うどん 砂糖 黒砂糖	牛乳 油あげ 鶏肉 かまぼこ 大豆 きなこ	にんじん 干しいたけ 白ねぎ
18	月	麦ごはん	切干大根ビーフ丼(具) すまし汁 甘酢あん	🍴	581	732	米 麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん 切干大根 えだまめ えのきたけ しめじ ねぎ 小松菜 大根 きゅうり かぼす
19	火	麦ごはん	若竹汁 チキンチキンごぼう	🍴	622	767	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豆腐 わかめ ちくわ 鶏肉	にんじん たけのこ 小松菜 ごぼう にんにく しょうが 枝豆
20	水	麦ごはん	韓国風うま煮 スパゲティサラダ ひじきのり	🍴	630	799	米 麦 じゃがいも ごま ごま油 砂糖 スパゲティ 白花豆 マヨネーズ	牛乳 豚肉 ちくわ さつま揚げ チキンハム ひじきのり	玉ねぎ にんじん 白ねぎ にんにく きゅうり キャベツ
21	木	まあるいパン	ミートソースのペンネ にんじんサラダ	🍴	588	727	パン ペンネ 油 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ にんにく マッシュルーム トマト 小松菜 かぼす
22	金	えんどうごはん	豆乳入り豚汁 さばのソース煮	🍴	606	696	米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豆乳 さば	さやえんどう にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ こんにやく しょうが
25	月	麦ごはん	たけのこのおおかき煮 手作りキッシュ	🍴	620	770	米 麦 砂糖 油	牛乳 鶏肉 厚揚げ かつお節 たまご ベーコン 生クリーム チーズ	にんじん たけのこ こんにやく いんげん ブロッコリー えのきたけ しめじ
26	火	麦ごはん	チキンカレー フルーツヨーグルト	🍴	603	768	米 麦 油 ルウ じゃがいも ナタデココ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん いんげん にんにく パイン 黄桃 みかん
27	水	麦ごはん	厚揚げのそばろあんかけ ぎょうざ	🍴	599	769	米 麦 砂糖 油 片栗粉 ぎょうざ(小麦)	牛乳 厚揚げ 鶏肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 枝豆 ぎょうざ(キャベツ)
28	木	コッペパン	焼きそば 海藻サラダ	🍴	592	743	パン やきそば 油	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり しらす干し わかめ 葉つめた 白きりさい 薑わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 白ねぎ きゅうり
29	金	麦ごはん	かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き	🍴	547	654	米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖	牛乳 たまご 鮭 みそ バター	玉ねぎ にんじん えのきたけ 白ねぎ キャベツ えのきたけ

平均栄養価

*都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。
*小学生の平均栄養価は中学年の量を基準としています。

「かみかみメニューの白」
このマークがついている日は
かみかたえのある
メニューがでます。
よくかんで食べましょう。

こんげつ ひたさんしよくくひょう
★今月の 日産産食材
こめ ひたさん
お米(白田産ひのひかり)
しいたけ・えのきたけ

保護者の方へ
日田市HPにて
献立表を掲載して
います。
是非、ご覧ください。

