



こんだてひょう 献立表



こんげつ きゅうしよくくひよう
今月の給食目標

たいせつ は まも 大切な歯を守ろう



牛乳は毎日
つきます!



津江学校給食共同調理場

| 日 | 曜日 | 主食 | 副食 | スプーン | 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 主に体の調子をととのえるもの |
|----|----|---------------|-----------------------------------|------|--------------|-----|--------------------------------|-------------------------------------|---|
| | | | | | 小 | 中 | | | |
| 1 | 月 | 麦ごはん | カニカマ入り中華スープ ハンバーグのあんかけ | | 484 | 569 | 米 麦 片栗粉 | 牛乳 カニカマ ハンバーグ(鶏 豆腐) | 玉ねぎ にんじん もやし しめじ チンゲン菜 しょうが |
| 2 | 火 | 麦ごはん | ABCスープ いわしのかぼす煮 | | 570 | 667 | 米 麦 マカロニ じゃがいも | 牛乳 ベーコン いわし | 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー かぼす |
| 3 | 水 | 麦ごはん | サンラータン シャキシャキそばろ | | 530 | 651 | 米 麦 ごま油 砂糖 油 片栗粉 | 牛乳 わかめ 豆腐 たまご 豚肉 | 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 切干大根 なら |
| 4 | 木 | コッペパン | 豚肉と野菜のクリーム煮 大豆の黒砂糖煮 アセロラゼリー | | 620 | 769 | パン じゃがいも 油 砂糖 黒砂糖 米粉 ゼリー | 牛乳 豚肉 豆乳 チーズ 大豆 きなこ | 玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 |
| 5 | 金 | 麦ごはん | マーボー豆腐 揚げごぼうのごまがらめ | | 649 | 805 | 米 麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 玉ねぎ にんじん なら しょうが にんにく しいたけ ごぼう |
| 8 | 月 | 少なめ わかめごはん | ごまだしうどん カミカミ和え | | 549 | 674 | 米 うどん 油 砂糖 ごま ごま油 | 牛乳 わかめ 油あげ えそ | にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし 切干大根 |
| 9 | 火 | 麦ごはん | ごま汁 さばの竜田揚げ キャベツ | | 658 | | 米 麦 油 里辛 ごま 片栗粉 | 牛乳 豆腐 油あげ わかめ みそ さば | 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ |
| 10 | 水 | 麦ごはん | 酢鶏 うま塩ひじき | | 581 | | 米 麦 油 砂糖 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 ひじき 油あげ | 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ 枝豆 ピーマン きくらげ こんにゃく |
| 11 | 木 | まあいパン | スパゲティナポリタン オムレツ | | 771 | 938 | パン スパゲティ 油 砂糖 | 牛乳 ウインナー ベーコン チーズ たまご | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト |
| 12 | 金 | 麦ごはん | カミカミカレー 大根サラダ | | 732 | 915 | 米 麦 油 じゃがいも マヨネーズ アーモンド | 牛乳 鶏肉 ハム | 玉ねぎ にんじん ごぼう エリンギ れんこん にんにく 大根 きゅうり |
| 15 | 月 | 梅じゃこごはん | 切干大根と豆乳のみそ汁 厚焼き卵 | | 508 | 598 | 米 ごま じゃがいも | 牛乳 しらす干し 豆腐 油あげ わかめ みそ 豆乳 たまご | 梅 玉ねぎ にんじん 切干大根 白ねぎ |
| 16 | 火 | 麦ごはん | もやしの担々スープ ぶりのねぎソースかけ | | 668 | 829 | 米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 | 牛乳 豚肉 みそ ぶり | にんじん もやし なら きくらげ にんにく しょうが ねぎ |
| 17 | 水 | 麦ごはん | もずくの中華スープ 鶏肉の梅マヨ焼き ブロッコリー | | 515 | 626 | 米 麦 ごま油 マヨネーズ | 牛乳 鶏肉 豆腐 もずく | にんじん えのきたけ たけのこ もやし ねぎ 梅 ブロッコリー |



| 日 | 曜 | 主 食 | 副 食 | スプ はし リン | 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 主に体の調子をととのえるもの |
|----|---|-------|-----------------------------------|----------------|-----------------|-----|------------------------------|--------------------------------|---|
| | | | | | 小 | 中 | | | |
| 18 | 木 | まあいパン | インド煮 フルーツヨーグルト | 🍴 | 535 | 656 | パン じゃがいも 油 砂糖 ナタデココ | 牛乳 豚肉 ヨーグルト | 玉ねぎ にんじん 枝豆 みかん パイン 黄桃 |
| 19 | 金 | 麦ごはん | 五目きんぴら 小松菜のピーナッツ和え 豊後みそ | 🍴 | 640 | 795 | 米 麦 油 砂糖 ごま アーモンド | 牛乳 牛肉 油あげ みそ 豚肉 大豆 しらす干し | にんじん ごぼう こんにやく しいたけ いんげん 小松菜 もやし なら |
| 22 | 月 | 麦ごはん | かきたま汁 魚のもみじ焼き | 🍴 | 510 | 624 | 米 麦 じゃがいも 片栗粉 ごま マヨネーズ | 牛乳 たまご ホキ | 玉ねぎ にんじん えのきたけ 白ねぎ |
| 23 | 火 | 麦ごはん | トリニータ丼(具) ごまわかめスープ ヨーグルト | 🍴 | 735 | 903 | 米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま | 牛乳 鶏肉 わかめ ヨーグルト | 玉ねぎ にんじん なら チンゲン菜 |
| 24 | 水 | 麦ごはん | 豚肉と根菜のみそ煮 かぼちゃコロッケ | 🍴 | 696 | 831 | 米 麦 油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 | 牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ | 玉ねぎ にんじん しいたけ こんにやく ごぼう れんこん いんげん かぼちゃ |
| 25 | 木 | コッペパン | タイプーエン ロングウイナー キャベツのカレーマヨ炒め | 🍴 | 694 | 857 | パン 春雨 油 ごま油 マヨネーズ | 牛乳 豚肉 いか かまぼこ ウイナー | 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きくらげ |
| 26 | 金 | 麦ごはん | にくじゃが 切干大根のツナごま炒め | 🍴 | 600 | 741 | 米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 | 牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ | 玉ねぎ にんじん いんげん こんにやく 切干大根 小松菜 |
| 29 | 月 | 麦ごはん | じゃがもちスープ 凍り豆腐のオーロラソース煮 | 🍴 | 566 | 696 | 米 麦 じゃがもち 油 片栗粉 | 牛乳 ハム 凍り豆腐 大豆 | 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 |
| 30 | 火 | 麦ごはん | 豆腐の中華煮 豚肉の生姜焼き | 🍴 | 580 | 717 | 米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 | 玉ねぎ にんじん たけのこ はくさい しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし なら |

平均栄養価

609 743

※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日」
このマークがついている日は
かみごたえのある
メニューがでます。
よくかんで食べましょう。

こんげつ ひたさんしよくざい
★今月の 日田産食材
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HPIにて、献立表を掲載しています。
是非、ご覧ください。



かむってすごい!

は 歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。