

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
2 木	開校記念メニュー 赤飯 鮭の西京焼き 紅白なます かきたま汁 りんごゼリー 牛乳	米 もち米 いりごま さとう でんぶん	あずき 鮭 味噌 なた豆 豆腐 卵 アガー 牛乳	しょうが だいこん にんじん レモン果汁 長ねぎ りんごジュース	584	27.7
3 金	ごはん キムムッチ 酢豚 みそ汁 牛乳	米 ごま油 いりごま 砂糖 でんぶん 油	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 ビーマン こまつな えのきたけ	596	24.8
6 月	季節のメニュー みそラーメン 糸寒天のごま酢かけ あん白玉 牛乳	中華麺 ごま油 油 いりごま 砂糖 冷凍白玉だんご	豚ひき肉 味噌 糸寒天 あずき 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら スイートコーン缶 こまつな	592	23.4
7 火	ごはん 鶏肉の山賊焼き キャベツのオニオンサラダ みそ汁 牛乳	米 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	590	25.7
8 水	ポークカレーライス 大根サラダ りんご 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん もやし りんご	610	20
9 木	豚玉丼 野菜のポン酢かけ みそ汁 牛乳	米 砂糖 さつまいも	豚肉 卵 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん 長ねぎ だいこん きゅうり レモン果汁	586	25.5
10 金	ごはん さばの辛みそだれ お浸し すまし汁 牛乳	米 砂糖 いりごま	さば 味噌 豆腐 牛乳	はくさい もやし にんじん 長ねぎ えのきたけ	587	23.4
14 火	やきそば カレーピーズポテト フルーツポンチ 牛乳	中華麺 油 でんぶん じゃがいも 砂糖 サイダー	豚肉 いか 大豆 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 干し椎茸 バイン缶 りんご缶 黄桃缶	586	26.7
15 水	季節のメニュー 黒砂糖食パン パンプキンシチュー かみかみサラダ みかん 牛乳	黒砂糖食パン 油 バター 小麦粉 いりごま ごま油 砂糖	鶏肉 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ごぼう キャベツ にんにく みかん スイートコーン缶 パセリ	615	23.0
16 木	ひじきの和風ピラフ 卵焼き キャベツとコーンの豆乳スープ 牛乳	米 油 砂糖 豆乳バター 小麦粉	鶏肉 豚ひき肉 卵 ベーコン 豆乳 牛乳	たまねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ クリームコーン缶 スイートコーン缶	642	27.3
17 金	食育の日【宮崎県】 ごはん チキン南蛮 ひじきとキャベツのサラダ みそ汁 牛乳	米 でんぶん 油 砂糖	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	しょうが キャベツ にんじん スイートコーン缶 長ねぎ	633	21.4
20 月	ごはん 筑前煮 みそ汁 みかん 牛乳	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	鶏肉 ちくわ 味噌 牛乳	しょうが にんじん たけのこ ごぼう 干し椎茸 キャベツ さやいんげん 長ねぎ えのきたけ みかん	586	22.2
21 火	かみかみメニュー ゆかりごはん ししゃもとちくわのいそべ揚げ 野菜の和風サラダ すまし汁 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 そうめん	ししゃも ちくわ 牛乳	ゆかり こまつな もやし にんじん たまねぎ 長ねぎ	596	22.2
22 水	親子丼 みそ汁 マーブルカップケーキ 牛乳	米 米粒麦 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 マーガリン	鶏肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん 長ねぎ だいこん こまつな	663	25.5
23 木	【食べよう野菜 350メニューの日】 スパゲティミートソース 野菜60gのキャベツサラダ きなこサターアングギー 牛乳	スパゲティ 油 でんぶん 砂糖 小麦粉 黒砂糖	豚ひき肉 大豆 きな粉 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ こまつな	639	23.8
24 金	食パン チリコンカン オニオンスープ スイートポテト 牛乳	食パン じゃがいも 油 小麦粉 さつまいも 砂糖 バター	大豆 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム缶 トマト缶	645	26.5
27 月	じゃこごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 いりごま 油 でんぶん	ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 味噌 わかめ 牛乳	こまつな しょうが にんじん キャベツ もやし 長ねぎ にんにく たまねぎ えのきたけ	592	27.1
28 火	わかめごはん 肉豆腐 みそ汁 みかん 牛乳	米 こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ みかん	632	27.3
29 水	地産地消【抹茶】 肉うどん じゃがいものハニーサラダ 豆乳抹茶ゼリー 牛乳	うどん 油 砂糖 じゃがいも はちみつ	豚肉 アガー 豆乳 あずき 牛乳	長ねぎ にんじん こまつな キャベツ	585	27.5
30 木	ごはん さばの味噌煮 大根とわかめの煮物 すまし汁 牛乳	米 砂糖	さば 味噌 わかめ 牛乳	しょうが だいこん にんじん たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	585	21.9
31 金	季節のメニュー パンズパン かぼちゃクロック ゆで野菜 ミネストラスープ 牛乳	パンズパン 油 小麦粉 乾燥マッシュポテト パン粉 マカロニ	手亡豆 豚ひき肉 豆乳 ベーコン 牛乳	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく トマト缶	588	22.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当りの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(g)	*2 (mg)	*2 (mg)	*2 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)
10月分平均	606	16	29.0	2.1	324	88	2.3	257	0.39	0.52	28	5.7
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

