

日(曜)	こんだてめい			おもな しょくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	働く力や体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	
1(火)	ごはん	牛乳	肉豆腐 切干大根のごま酢和え	米 しらたき 砂糖 油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ だいこん 小松菜	590 25.2
2(水)	親子丼(卵)	牛乳	きのこ入りおひたし	米 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 卵	にんじん 玉ねぎ えだまめ 小松菜 しめじ もやし	597 25.7
3(木)	焼き肉 チャーハン	牛乳	ぎょうざ 春雨スープ	米 油 小麦粉 でん粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし しょうが にんにく えのきたけ しいたけ キャベツ 玉ねぎ には	563 24.8
4(金)	ガーリックバター トースト(乳)	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	パン(乳) バター(乳) じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ トマト えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	609 24.5
7(月)	ごはん カレーじゃこふりかけ	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え	米 じゃがいも でん粉 油 砂糖	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉	玉ねぎ にんにく にんじん えだまめ しょうが きゅうり キャベツ	602 23.8
8(火)	みそけんちん うどん	牛乳	松葉いも いそか和え	うどん さといも こんにゃく 油 砂糖 はちみつ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ のり	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ もやし 小松菜	608 24.3
9(水)	就学時健康診断のため 給食はありません。						
10(木)	目によい食べ物を使用した給食			米 油 ハヤシルウ 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 バター(乳)	牛乳 豚肉 海藻ミックス 卵 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり だいこん とうもろこし ブルーベリー	680 24.6
	ハヤシライス	牛乳	海藻サラダ 手作りブルーベリーマフィン(乳・卵)				
11(金)	栄和っ子おはしの日			米 もち米 粟 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 黒大豆 まぐろ わかめ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん りんご	595 24.1
	黒大豆と栗の ごはん	牛乳	まぐろカツ 和風サラダ りんご				
15(火)	ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいものうま煮 塩こんぶ和え	米 さつまいも でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 昆布	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ えだまめ 小松菜 キャベツ かぶ トマト	669 24.5
16(水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ	米 砂糖 でん粉 春雨 ごま ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ しいたけ えだまめ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	609 23.8
17(木)	バターロール コッペパン(乳)	牛乳	じゃがいもとウインナーのクリーム煮(乳) ビーンズサラダ	パン(乳) じゃがいも 油 砂糖 ホホワイトルウ	牛乳 ウインナー 金時豆 ひよこ豆 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり キャベツ	640 24.1
18(金)	郷土料理給食【宮崎県】			米 じゃがいも 油 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 わかめ みそ タルタルソース(卵)	玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ きゅうり	670 24.3
	ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース(卵) みそ汁				
21(月)	図書コラボ給食			米 油 じゃがいも ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	玉ねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが 小松菜 きゅうり とうもろこし	640 24.5
	ハンバーグ カレー	牛乳	小松菜とわかめのサラダ				
22(火)	五目あんかけ ラーメン	牛乳	大豆と小魚の青のり風味 中華サラダ	中華めん 油 春雨 でん粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉わかめ 大豆 にぼし 青のり	白菜 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	595 26.4
23(水)	ごはん	牛乳	家常豆腐 ピリ辛和え	米 でん粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	キャベツ 長ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし	639 26.1
24(木)	ツイストパン (乳)	牛乳	ポテトのミートソース和え つぼみサラダ	パン(乳) ハヤシルウ じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 レンズ豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく えだまめ トマト きゅうり ブロッコリー カリフラワー キャベツ	612 25.9
25(金)	わかめごはん	牛乳	かつおの漁師揚げ 根菜汁	米 油 こんにゃく さといも パン粉 小麦粉	牛乳 豆腐 わかめ かつお みそ	だいこん にんじん れんこん ごぼう 長ねぎ	578 23.8
28(月)	さつまいも ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 豚汁	米 さつまいも 油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ しょうが	592 24.5
29(火)	ごはん	牛乳	豆腐のチゲ 大根ときゅうりのしょうがしょうゆ和え	米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 あさり	もやし 白菜キムチ 長ねぎ しめじ えのきたけ には にんにく しょうが だいこん きゅうり	571 25.4
30(水)	ハロウィン給食			スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ベーコン まぐろ 豆乳	玉ねぎ トマト かぼちゃ にんじん 赤ピーマン ビーツ にんにく きゅうり とうもろこし	596 23.1
	真っ赤なハロ ウインスパゲティ	牛乳	ポテトサラダ パンブキンパバロア				
31(木)	ごはん	牛乳	仙台ふ入り肉じゃが ツナ入りのり酢和え	米 油 じゃがいも こんにゃく 麩 砂糖	牛乳 豚肉 まぐろ のり	玉ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし	606 25.2

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※はしの用意をお願いします。はしには記名もお願いします。

