



日曜	献立名		食材			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳 おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
1月	発芽玄米入りごはん	秋さばのねぎみそ焼き 大豆の磯煮 ちゃんこスープ ヨーグルト	牛乳 まさば みそ 大豆 ひじき さつま揚げ 鶏肉 元気ヨーグルト	発芽玄米入りごはん こんにゃく 油 三温糖	しょうが ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん 大根 キャベツ えのきだけ	817 34.5
2火	ソイ丼	大根とじゃこのサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐 ちりめんじゃこ 鶏肉	ごはん 油 三温糖 春雨	ピーマン 枝豆 大根 きゅうり 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	785 31.5
3水	きなこ揚げパン	シーザーサラダ 肉団子と春雨のスープ キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 きな粉	コッパン 油 ごま 三温糖 片栗粉 春雨	玉ねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ 小松菜 ブロッコリー とうもろこし キウイフルーツ	783 29.5
9火	かつ丼	ツナとひじきのサラダ みそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 卵 ひじき 厚揚げ みそ ツナ	発芽玄米入りごはん パン粉 薄力粉 油 三温糖	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	848 35
10水	黒パン	ポパイのチーズオムレツ マカロニのヒリヒリ煮 三色サラダ	牛乳 とろけるチーズ ポパイのチーズオムレツ えび	黒パン マカロニ シチューベース 油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ とうもろこし ブロッコリー	858 32.2
11木	ごはん	肉じゃが 厚焼き玉子 磯の香和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚焼き玉子 かつお節 ちりめんじゃこ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 キャベツ	784 29.4
12金	カレーうどん	温野菜 ハロウィンかぼちゃケーキ	牛乳 豚肉 なた サイコロチーズ	うどん 油 三温糖 片栗粉 カレールウ かぼちゃ 薄力粉	玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 かぼちゃ きゅうり キャベツ とうもろこし	854 26.4
15月	ごはん	いわしのみそピーナッツがけ おかか和え 豚汁	牛乳 いわし みそ 豚肉 豆腐 かつお節	ごはん 油 三温糖 ピーナッツ 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ	834 31.1
16火	ごはん	八宝菜 春巻き 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび いか うずらのたまご ハム ひじき入り春巻き	ごはん 春雨 油 ごま油 片栗粉	しょうが にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり	882 29.9
17水	はちみつパン	タンドリーチキン ポテトのさっぱりサラダ 大根と豆腐のスープ煮 みかん	牛乳 鶏肉 ヨーグルト サイコロチーズ 豆腐 ベーコン	はちみつパン 片栗粉 油 じゃがいも	にんにく しょうが ブロッコリー 大根 小松菜 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ みかん	779 29.5
18木	わかめごはん	豚肉と高野豆腐のごまだれ 温野菜 けんちん汁	牛乳 豚肉 レバー 高野豆腐	わかめごはん 片栗粉 油 ごま 三温糖 里芋 こんにゃく	しょうが 大根 ごぼう ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ ブロッコリー 玉ねぎ	808 29.5
19金	広東めん	彩の国ニラまんじゅう もやしのナムル ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト うずらのたまご ニラまんじゅう ハム	ホット中華麺 ごま油 油 片栗粉	しょうが にんじん もやし ねぎ たけのこ ちんゲンサイ もやし きゅうり	928 36.6
22月	ごはん	チキン南蛮(宮崎県) スタミナスープ 大豆の磯煮 栗のタルト	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 ひじき さつま揚げ みそ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 栗のタルト	大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく さやいんげん	909 38.3
23火	ごはん	生揚げの中華煮 小イワシフライ おひたし	牛乳 厚揚げ 豚肉 うずらのたまご 小イワシフライ	ごはん 油 三温糖 カキ油 片栗粉	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ にんにく しょうが 小松菜 ほうれん草 キャベツ	885 32.9
24水	バターロール	トンノスパゲティ 焼きフランク 温野菜	牛乳 ベーコン ツナ 粉チーズ フランク	バターロール スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト ブロッコリー きゅうり	837 32.6
25木	校内音楽会のため給食はありません。お弁当を持参してください。					
26金	ごはん	秋刀魚の蒲焼き キャベツときゅうりのサラダ 野菜わん	牛乳 秋刀魚 厚揚げ みそ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも こんにゃく 片栗粉	しょうが 大根 ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	840 27.4
27土	ハムカツチーズ サンド <30周年記念式典>	温野菜 秋の味覚シチュー	牛乳 ハム ひじき 卵 チーズ 鶏肉	食パン 薄力粉 パン粉 さつまいも シチューベース 油	玉ねぎ ぼんしめじ 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり	918 36.9
30火	森のきのこ カレー	大豆のかりかり揚げ ハムと大根のサラダ チーズで鉄分	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 剣エビ唐揚げ ハム	麦ごはん じゃがいも 油 薄力粉 バター 片栗粉 上白糖	玉ねぎ にんじん ぼんしめじ エリンギ きゅうり キャベツ にんにく しょうが チャツネ りんご セロリ トマト 大根	862 31.4
31水	なめこおろし うどん	大学芋 ツナとひじきのサラダ	牛乳 油揚げ なた 鶏肉 ツナ ひじき	地粉うどん 油 水あめ ごま 上白糖 さつまいも	なめこ 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	810 26.7

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・19回

<今月の献立から>

12日(金) <ハロウィンかぼちゃケーキ>

給食室のオープンが新しくなりました。その名はスチームコンベクションオープンです。ふんわりと焼き上げます。

27日(土) <秋の味覚シチュー>

秋の味覚である「さつまいも」や「しめじ」などが入ったシチューです。

22日(月) 宮崎県の郷土食

『チキン南蛮』

宮崎県の郷土料理です。鶏肉に衣をつけて油で揚げて、甘辛いタレに漬け込み、タルタルソースをかけました。

4日(木)、5日(金)は新人戦、25日(木)は校内音楽会のため

給食がありません。お弁当の用意をお願いします。

27日(土)は給食があります。29日(月)は振替休業日です。

