

日	曜	主食	副菜		主菜	乳製品	果物	その他	栄養成分		使用食材と、その主な働きによる分類						献立の説明・コメントなど					
									小4	中2	主に体を作るものになるもの(赤)		主に体の調子を整えるもの(緑)		主にエネルギーのもとになるもの(黄)							
									熱量(kcal)	たんぱく質(g)								脂質(%エネルギー)	食塩(g)	1群(魚・肉・卵・大豆等)	2群(海藻・小魚・乳製品等)	3群(緑黄色野菜)
1	火	ごはん	もやしと卵の ごまあえ	たけのこの みそ汁	ふた肉と厚揚げ の しょうが炒め			デザート	605 27.0 33% 1.6	808 35.0 31% 2.2	ふた肉 たまご みそ	あつあげ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	ほうれんそう チンゲンサイ	玉ねぎ やし 白ねぎ	しょうが たけのこ えのきだけ	米 三温糖	油 ごま	6月は、「食育月間」 6月は、「食育月間」です。昨年度に引き続き、コロナ対策で、「みんなが同じ方向を向いて」給食を食べていますが、みんなでいっしょに食べる食事は、体とともに心を豊かにしてくれます。 食育月間には、日南町の郷土料理や、旬の食材、栄養のバランス等、家族で話題にしてみませんか。		
2	水	ごはん	中華春雨サラダ	にら麻婆	しゅうまい				631 24.3 27% 1.5	843 31.3 25% 2.0	ふた肉 とうふ みそ	たまご おから	牛乳	にんじん にら	こまつな	キャベツ にんにく 玉ねぎ 白ねぎ	レーズン しょうが しいたけ	米 三温糖 でんぶん	はるさめ 白いんげん豆 ドレッシング		ごま油 ごま	
3	木	麦ごはん	磯香あえ	里芋と筍の そぼろ煮	アゴのかば焼き				669 29.9 27% 1.4	894 38.9 25% 2.0	トビウオ 牛肉	ふた肉 あつあげ	牛乳 のり	ひじき	こまつな ほうれんそう	にんじん きぬさや	キャベツ 白ねぎ こんにゃく	たけのこ 玉ねぎ	米 でんぶん 三温糖		おおむぎ こむぎ 里いも	油
4	金	梅ごはん	きゅうりと ささみの酢の物	わらびのみそ汁	かみかみかき揚げ				620 25.7 28% 2.6	828 33.2 26% 3.6	ささみ ちくわ	あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にぼし	えだまめ わらび	にんじん	うめ たけのこ キャベツ	たまねぎ きゅうり 白ねぎ	米 でんぶん 三温糖		じゃがいも こむぎ	米油
7	月	ごはん	ひじきの うずら卵煮	新じゃがと 玉ねぎのみそ汁	さばの塩焼き				601 28.7 30% 2.0	814 38.5 29% 2.7	サバ だいず ふた肉 みそ	とり肉 うすろ卵 油あげ	牛乳	ひじき	にんじん チンゲンサイ	えだまめ	こんにゃく えのきだけ 白ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 里いも		三温糖	油
8	火	ごはん	たまごあえ	とり団子と たけのこのスープ	大豆といりこの かみかみ甘辛煮				584 25.5 29% 1.7	748 32.3 28% 2.3	とりなんこつ たまご とり肉	だいず みそ	牛乳 かんてん	かえりにぼし	チンゲンサイ にんじん	ほうれんそう こまつな	キャベツ たけのこ 白ねぎ	玉ねぎ じゃがいも	米 小麦粉 三温糖		でんぶん 三温糖	油 ごま
9	水	ごはん	ハリハリサラダ	新玉ねぎの ミルク煮	ハマチの オートミール焼き				662 26.3 32% 1.3	916 35.5 30% 1.8	ハマチ ベーコン	ハム	牛乳 スキムミルク	ハルメザンチーズ	にんじん えだまめ	ブロッコリー	レモン果汁 だいこん 玉ねぎ	にんにく きゅうり しめじ	米 パン粉 三温糖 里いも		こむぎ オートミール レモン果汁 でんぶん	オリーブ油
10	木	豆ごはん	豆腐のおひたし	絹さやの みそ汁	とり肉のから揚げ				607 24.3 37% 2.4	816 31.7 35% 3.3	とり肉 みそ	あつあげ	牛乳 かんてん	こんぶ	グリーンピース こまつな どうみょう	きぬさや にんじん	コーン キャベツ	もやし 玉ねぎ	米 でんぶん じゃがいも		おおむぎ 三温糖	米油 ごま
11	金	ごはん	千草あえ	肉じゃが	イワシの梅煮				651 28.7 27% 2.4	862 36.5 24% 3.2	イワシ ふた肉	ポークハム だいず	牛乳		ほうれんそう きぬさや	にんじん	しょうが えのきだけ こんにゃく	うめ 玉ねぎ	米 三温糖		じゃがいも	ごま油
14	月	発芽玄米 ごはん	ひじきサラダ	ジビエのキーマカレー					614 26.5 26% 1.6	826 34.4 23% 2.2	牛肉 しゃが肉 だいず	ふた肉 ツナ	牛乳	ひじき	にんじん トマト	グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ	レーズン しょうが	米 じゃがいも		発芽玄米 白いんげん豆	ごま油
15	火	スパゲティ	地中海サラダ	スパゲティトマトソース				ヨーグルト	600 27.8 27% 1.9	754 34.9 25% 2.6	牛肉 しゃが肉 いか	ふた肉 だいず	牛乳	ヨーグルト	トマト にんじん 赤ピーマン	グリーンピース 黄ピーマン	レーズン エリンギ きゅうり	たまねぎ にんにく レモン果汁	スパゲティ 三温糖		白いんげん豆	オリーブ油
16	水	ごはん	小松菜のおひたし	舞茸のすまし	ソースカツ				629 23.9 33% 1.3	860 31.9 32% 1.8	ふた肉 とうふ	ひらてん	牛乳		こまつな チンゲンサイ	ほうれんそう	だいこん 白ねぎ	まいたけ	米 パン粉	こむぎ 三温糖	米油 ごま	
17	木	ごはん	らっきょうサラダ	ビーフンスープ	回鍋肉				556 20.7 27% 1.6	709 25.9 25% 2.2	ふた肉 ロースハム	みそ	牛乳	かんてん	にんじん チンゲンサイ	えだまめ	キャベツ たけのこ きくらげ	しょうが にんにく きゅうり	米 ビーフン	三温糖	ごま油 油	
18	金	ごはん	炒り卵の花	かき玉汁	境港サーモンの 塩焼き		さくらんぼ		574 27.4 31% 1.9	765 34.2 27% 2.5	サケ とり肉 たまご	おから とうふ	牛乳	ひじき	にんじん チンゲンサイ	えだまめ	こんにゃく 白ねぎ	しいたけ さくらんぼ	米	三温糖	油	
21	月	ごはん	キャベツの ツナコーンあえ	じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁	厚揚げの ごまみそ焼き				597 25.4 28% 1.8	794 31.9 24% 2.5	あつあげ ツナ	みそ とうふ	牛乳		にんじん	ブロッコリー	コーン えのきだけ 白ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも	三温糖	ごま ごま油	
22	火	ごはん	切干大根のオイスター ソース炒め	なめこのみそ汁	アジフライ				589 26.9 28% 2.6	780 33.8 26% 3.5	アジ あつあげ	ふた肉 みそ	牛乳	わかめ	チンゲンサイ		だいこん キャベツ なめこ	玉ねぎ にんにく 白ねぎ	米 パン粉	こむぎ 三温糖	米油	
23	水	ごはん	ゆかりあえ	イワシ団子汁	高野豆腐の 含め煮				525 22.3 27% 1.9	704 28.7 24% 2.5	とり肉 こやどうふ とうふ	たまご イワシ みそ	牛乳		しそ チンゲンサイ	にんじん	白ねぎ きゅうり ごぼう	しいたけ キャベツ しょうが	米	三温糖		
24	木	ごはん	スナッペンとう のサラダ	グリーンポタージュ	アゴバーグ				721 33.5 27% 2.7	934 43.2 25% 3.7	牛肉 たまご ベーコン	トビウオ チキンハム ふた肉	牛乳 ひじき	チーズ スキムミルク	スナッペンとう グリーンピース	にんじん	玉ねぎ コーン	キャベツ レモン果汁	米 オートミール じゃがいも	パン粉 三温糖 白いんげん豆	オリーブ油	
25	金	ごはん	梅あえ	海のアスリート汁	スタミナ納豆		豆乳プリン		681 30.9 26% 2.6	852 39.1 23% 3.2	なつとう とり肉 とうにゅう	ふた肉 トビウオ	牛乳		こまつな	にんじん	白ねぎ にんにく だいこん しいたけ	しょうが キャベツ うめ	米 じゃがいも	三温糖	ごま油 油	
28	月	ごはん	炊き合わせ	キャベツと 豚肉のみそ汁	カレイの から揚げ				587 28.6 31% 1.9	778 35.3 28% 2.5	カレイ ふた肉 みそ	とり肉 あつあげ	牛乳		にんじん チンゲンサイ	ぎやいんげん	ごぼう こんにゃく 白ねぎ	たけのこ キャベツ	米 三温糖	里いも でんぶん	米油 油	
29	火	ごはん	さやいんげん のサラダ	ミートボールと カレーのスープ	チリコンカン				589 21.8 26% 1.5	792 28.0 24% 2.0	牛肉 とり肉 ポークハム	ふた肉 だいず	牛乳		にんじん トマト チンゲンサイ	グリーンピース さやえんどう	レーズン にんにく コーン しめじ	玉ねぎ キャベツ レモン果汁 にんにく	米 三温糖	白いんげん じゃがいも	バター オリーブ油	
30	水	キムタク ごはん	中華卵あえ	にらとコーンの 中華スープ	ぎょうざ				598 20.4 35% 2.6	766 25.4 34% 3.5	ふた肉 ベーコン	たまご	牛乳		ほうれんそう にんじん		はくさい しょうが 白ねぎ 玉ねぎ きくらげ	だいこん にら 白ねぎ もやし しいたけ	米 ぎょうざの皮	おおむぎ 三温糖	ごま油 ごま	

※献立は、天候や仕入れ状況により急に変更する場合があります。ご了承ください。