



* こんだてひょう *



◎体に良い食べ方をしよう!

- ・よくかんで、味わって食べましょう。
- ・主食、牛乳、おかずを交互に食べましょう。
- ・正しい姿勢で食べましょう。

日	曜日	朝 食	給 食	夕 食
1	木	麦ごはん・みそ汁・ふりかけ ごぼう天ソテー	ごはん・牛乳・野菜の豚肉巻き 卵の花炒り・すまし汁・バナナ	ゆかりごはん・細麺皿うどん 春巻き・わかめスープ・パイン缶
2	金	麦ごはん・みそ汁・味付のり 高野豆腐の煮物	【虫歯予防デー・かみかみ献立】 高菜ごはん・牛乳・ししゃもごまフライ かみかみサラダ・白玉団子汁・おさつスティック	★
5	月	～ 開 校 記 念 日 ～		ポークカレー・青じそドレッシングサラダ レモンゼリー
6	火	麦ごはん・みそ汁 肉みそ・かまぼこ	親子丼・牛乳・小松菜のおひたし すまし汁・りんご	ごはん・赤魚の煮付け・浦上そばろ そうめん汁・バナナ
7	水	麦ごはん・みそ汁・梅干し 青梗菜のオイマヨソテー	麦ごはん・牛乳・鶏肉のピーナッツがらめ ごぼうサラダ・かきたま汁・オレンジ	ごはん・回鍋肉・えび焼売 きのこスープ・パイン缶
8	木	麦ごはん・みそ汁・ふりかけ 炒りこんにゃく	ごはん・牛乳・あじフライ・五目煮豆 なすのみそ汁・プルーン	ごはん・鶏のトマト煮・マカロニサラダ コンソメスープ・キウイ
9	金	麦ごはん・みそ汁 納豆・ウインナー	【世界の料理デー・ブラジル】 ポンデケージョ・牛乳・ムケッカ ブラジル風サラダ・バナナ	★
11	日	★		ごはん・さんまのゆずみそ煮 おくらぼん酢和え・かきたま汁・黄桃缶
12	月	麦ごはん・干草焼き みそ汁・のり佃煮	焼きビーフン・牛乳・スイートコーン わかめスープ・フルーツムース	炊き込みピラフ・イタリアンコロケ ささみサラダ・コンソメスープ・りんご
13	火	麦ごはん・みそ汁・ふりかけ もやしの豚みそ炒め	ごはん・牛乳・鮭の南蛮漬け 干し大根のソース炒め・みそ汁・バナナ	豚キムチ丼・にらたま炒め 中華スープ・オレンジ
14	水	麦ごはん・みそ汁・梅干し れんこんの甘辛煮	コッペパン・いちごジャム・牛乳 ハンバーグ・アスパラ豆乳ポタージュ・甘夏缶	ごはん・さばの甘酢がらめ いんげんのマヨ和え・みそ汁・キウイ
15	木	麦ごはん・みそ汁・味付のり かぼちゃのそぼろ煮	麦ごはん・牛乳・ポテサラ春巻き にんにくの芽ソテー・すまし汁・オレンジ	ごはん・ピーマンの肉詰め キャベツのソース炒め・コンソメスープ・バナナ
16	金	麦ごはん・みそ汁 湯豆腐・高菜ソテー	なめたけとツナの炊き込みごはん・牛乳 卵よせ・ごま和え・野菜つみれ汁・キウイ	★
18	日	★		ごはん・根菜ハンバーグ・コーンソテー 生姜入りきのこスープ・オレンジ
19	月	麦ごはん・みそ汁 ツナそばろ・味付のり	【食育の日・朝ごはんおすすめメニュー】 地場産野菜のケーキサレ・牛乳 ドロさまバスダラ・じゃが団子スープ・フルーツヨーグルト	ごはん・あじのみそ焼き ほうれん草のごま和え・沢煮椀・キウイ
20	火	麦ごはん・みそ汁 鉄火みそ・ウインナー	麦ごはん・牛乳・いさきの塩焼き 煮ごみ・きのこ汁・夏みかん	ごはん・鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ・すまし汁・バナナ
21	水	麦ごはん・みそ汁・味付のり 洋風きんぴら	県産野菜のドライカレー・牛乳 とびうおボールスープ・チーズ・りんご	ごはん・厚揚げの和風とろ煮 なすとピーマンの炒め物・みそ汁・オレンジ
22	木	麦ごはん・みそ汁・のり佃煮 かぼちゃのベーコン煮	ごはん・牛乳・豚肉のみそ焼き ひよつづの酢の物・すまし汁・バナナ	ごはん・鮭のマヨネーズ焼き 干し大根のコンソメ煮・トマトと卵のスープ・キウイ
23	金	麦ごはん・みそ汁・ふりかけ ポーク野菜ソテー	麦ごはん・牛乳・アジさい揚げ・ひじきの煮物 豆腐のみそ汁・長崎みかんゼリー	★
25	日	★		ごはん・ぶりの照り焼き・ひじきの煮物 みそ汁・パイン缶
26	月	麦ごはん・みそ汁・梅干し スコッチエッグ	きつねうどん・牛乳・青菜しらすおにぎり にんじんきんぴら・オレンジ	ハヤシライス・かぼちゃのチーズ焼き バナナ
27	火	麦ごはん・みそ汁・ふりかけ ちくわしらたき煮	麦ごはん・牛乳・いわしの梅煮 いんげんのおかか和え・けんちん汁・メロン	ごはん・塩だれチキン・じゃこ炒め そうめん汁・プリン
28	水	麦ごはん・みそ汁・味付のり 刻み昆布の炒め煮	ごはん・牛乳・マーボー豆腐・春雨和え えび玉スープ・キウイ	ごはん・鮭フライ・ヤングコーンソテー トマトスープ・オレンジ
29	木	麦ごはん・みそ汁・ふりかけ 卵の花炒り	みかんパン・牛乳・白身魚のピザ焼き アスパラソテー・貝柱のスープ・バナナ	ごはん・豚肉の生姜焼き 大根のあっさり煮・すまし汁・りんご
30	金	麦ごはん・みそ汁・ふりかけ 塩さば・大根おろし	【全国郷土料理デー・宮崎県】 ごはん・牛乳・チキン南蛮・だご汁・甘夏缶	★