


令和3年度				【停止校】 1日、4日、5日：穂北小、茶臼原小 11日：穂北中、妻中 20日：妻北小、妻南小、三納小5年 22日：穂北小1～5年、茶臼原小1～5年 27日、28日：都於郡小5年		4日：三納小、三納中 6日、8日：都於郡小6年 18日、19日：妻北小、妻南小 21日：穂北小5年、茶臼原小5年、三納小5年 25日、26日：妻北小5年 29日：妻北小1～4年、妻南小1～4年		
西都市学校給食センター				給食献立表				
日曜	献立名	(黄) 熱や力になるもの	(赤) 血・肉・骨になるもの 牛乳（毎日つきます）	(緑) 体の調子を整えるもの	調味料など	〈小学校〉 エネルギー (kcal) たんばく質 (g)	〈中学校〉 エネルギー (kcal) たんばく質 (g)	家庭で 補いたい 食品
1金	麦ごはん	こめ むぎ				685	849	魚
	豚汁	さといも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しょうが ねぎ	いりごだし			きのこ
	かぼちゃ挽肉フライ	あぶら (パンこ でんぶん こむぎこ しょうがつゆし みずあめ さとう	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ ウスターソース 香辛料)	23.9	28.5	果物
	添えキャベツ	ごま ごまあぶら		キャベツ	しょうゆ			
4月	麦ごはん	こめ むぎ				683	819	小魚
	マーボーなす	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたミンチ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ なす ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン 酒			海藻
	パンバンジー		とりささみ わかめ	きゅうり もやし にんじん コーン	パンバンジードレッシング(ごま油 大豆油 ほたてエキ ス)	26.9	31.9	きのこ
5火	麦ごはん	こめ むぎ				610	728	卵
	きのこの山里汁		あぶらあげ とうふ みそ	えのき しめじ なめこ にんじん ねぎ	いりごだし			果物
	ホキフライ	あぶら (パンこ こむぎこ でんぶん こめこ	ホキ あおさ だいず		塩 香辛料)	24.1	28.5	豆類
	添え野菜			ブロッコリー きゅうり	しょうゆ 酢			
6水	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				678	809	小魚
	秋野菜の煮物	あぶら さとう さといも くり	とりにく	にんじん ごぼう しめじ しいたけ こんにゃく あおまめ	酒 しょうゆ みりん			乳製品
	和風大根サラダ		まぐろみずに かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	おいしい玉ねぎドレッシング	24.3	28.6	卵
	みかん			みかん				
7木	ドッグパン	ドッグパン				656	766	いも
	卵スープ	でんぶん	ベーコン とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのき こまつな	洋風スープストック 塩 こしょう 酒 しょうゆ			海藻
	ドライカレー	あぶら さとう パンこ	ぶたミンチ だいず	たまねぎ にんじん あおまめ にんにく しょうが	カレー粉 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こ しょう	30.8	36.2	小魚
8金	麦ごはん	こめ むぎ				676	802	野菜
	じゃが豚キムチ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく はくさいキムチ にら	酒 しょうゆ みりん			きのこ
	ひじきとチーズのサラダ	さとう あぶら	ひじき とりささみ チーズ	にんじん きゅうり あおまめ	しょうゆ 酢 塩	24.2	28.6	魚
	ブルーベリーゼリー	(みずあめ さとう		ブルーベリー りんごかじゅう	ゲルカゼイ)			
11月	減量麦ごはん	こめ むぎ				683	819	小魚
	春雨スープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん えのき きくらげ こまつな	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう			乳製品
	鶏肉と芋とカシュナッツの揚げ煮	さつまいも でんぶん あぶら カシュナッツ さとう	とりにく	たまねぎ カラーピーマン あおまめ にんにく	酒 しょうゆ みりん	24.2	28.5	卵
12火	麦ごはん	こめ むぎ				684	837	野菜
	呉汁		あぶらあげ とうふ ご みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	いりごだし			乳製品
	さばみぞれ煮	(さとう でんぶん	さば	だいこんおろし	しょうゆ みりん かつおぶしエキス)	26.0	31.4	海藻
	きゅうりの即席漬け	さとう ごまあぶら		きゅうり	しょうゆ 酢			
13水	麦ごはん	こめ むぎ				681	817	卵
	ワントンスープ	ワントン ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう スープストック			いも
	ビビンバ	さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく	ぜんまい ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが	酒 しょうゆ 豆板醤	28.1	33.5	果物
14木	ミニコッペパン	コッペパン				655	824	魚
	きのこのナポリタン	スパゲティ オリーブオイル	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ しいたけ ピーマン トマト に んにく	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう			乳製品
	フルーツボンチ	マスカットゼリー ナタデココ		みかん バイナッブル もも		21.7	26.8	種実
	メープルジャム	(さとう メープルシュガー	かんてん		)			
15金	麦ごはん	こめ むぎ				666	799	小魚
	いももち汁	いももち	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	いりごだし 酒 しょうゆ			野菜
	ひじきと厚揚げの炒め煮	あぶら さとう	ぶたにく てんぷら(いとより あじ) あつあげ ひじき	にんじん しいたけ あおまめ	しょうゆ みりん 酒	26.9	32.0	果物
18月	麦ごはん	こめ むぎ				641	767	肉
	小松菜のみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん たまねぎ えのき	いりごだし			野菜
	揚げ魚のソースがらめ	(でんぶん コーンフラワー こめこ) あぶら	すけそうだら かつおぶし		おこのみやきソース (オイスターエキス) ウスターソース	32.2	38.5	いも
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩			
19火	麦ごはん	こめ むぎ				666	798	小魚
	かきたま汁	でんぶん	もずく とうふ かまぼこ (イトヨリ すけそうだら) たまご	にんじん たまねぎ えのき ねぎ	塩 しょうゆ いりごだし			野菜
	鶏ごぼう丼	ごまあぶら さとう でんぶん	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう ふかねぎ	酒 みりん しょうゆ	28.9	34.5	果物
20水	麦ごはん	こめ むぎ				618	749	野菜
	野菜スープ		ウインナー(ぶたにく)	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう			魚
	中華春巻	あぶら (さとう はるさめ ごまあぶら ラード こむぎこ でん ぶん		くわい にんじん キャベツ たまねぎ	しょうゆ チキンエキス オイスターソース 塩 こしょう)	17.9	21.1	豆
	添えきゅうり	ごまあぶら ごま		きゅうり	しょうゆ			
21木	チーズパン	チーズパン				675	866	野菜
	コーンポタージュ	じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	クリームポタージュ 塩 こしょう			きのこ
	トマトミートオムレツ	(だいずあぶら でんぶん バームゆ	たまご とりにく	たまねぎ トマト	ケチャップ 塩)	28.1	35.3	小魚
	ブロッコリー			ブロッコリー	おいしい和風ドレッシング			
22金	減量麦ごはん	こめ むぎ				680	816	野菜
	カレーうどん	うどん あぶら	ぶたにく ちくわ(タマガシラ) あぶらあげ	たまねぎ にんじん ふかねぎ にんにく しょうが	カレールー カレー粉 しょうゆ みりん 塩 いりごだし			乳製品
	ツナサラダ	さとう あぶら	まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん レモン	酢 しょうゆ	26.1	31.0	果物
25月	麦ごはん	こめ むぎ				658	788	魚
	豆乳汁		とりにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	いりごだし			野菜
	高菜そぼろ丼	あぶら さとう	ぶたミンチ たまご	たかな にんじん にんにく	酒 しょうゆ みりん	29.1	34.7	種実
26火	麦ごはん	こめ むぎ				629	751	卵
	厚揚げの中華煮	あぶら ごまあぶら でんぶん	あつあげ ちくわ(タマガシラ) ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ いんげん	しょうゆ 塩 こしょう スープストック			いも
	海藻のナムル	さとう ごまあぶら	海藻ミックス ハム	にんじん もやし きゅうり	酢 しょうゆ 塩	24.4	28.7	豆
27水		こめ むぎ				742	858	魚
		ごま	とりにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ふかねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			いも
		トッポギ ごまあぶら さとう	ぶたにく	はくさいキムチ にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら にんにく しょうが	コチジャン 酒 しょうゆ みりん	26.3	30.7	果物
		(こむぎこ さとう マーガリン チョコレート だいずあぶら アーモンド	たまご にゅうせいひん		ココア 塩)			
28木	黒糖パン	こくとうパン				674	847	野菜
	みやざきじどうこのクリームシチュー	さつまいも あぶら こむぎこ バター なまクリーム	みやざきじどうこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ガラスープ 塩 こしょう コンソメ			きのこ
	コーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	25.4	31.1	果物
29金	麦ごはん	こめ むぎ				640	764	魚
	とんこつ煮	さといも あぶら こくとう	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく いんげん しょうが	酒 しょうゆ			乳製品
	大根とじゃこのサラダ	さとう あぶら ごま	ちりめん たまご	だいこん きゅうり にんじん しょうが	酢 しょうゆ	24.9	29.3	きのこ
	すこやかふりかけわかめ	(さとう でんぶん	かつおぶし わかめ のり	抹茶	塩 しいたけエキス)			

※ 材料入荷の都合により、献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。