



給食献立表



10月

【停止校】	1日、4日、5日：穂北小、茶臼原小	4日：三納小、三納中	6日、8日：都於郡小6年
1 1日	穂北中、妻中	1 5日：妻北小、妻南小、都於郡小1～5年	1 8日、1 9日：妻北小、妻南小
2 0日	妻北小、妻南小、三納小5年	2 1日：穂北小5年、茶臼原小5年、三納小5年	
2 2日	穂北小1～5年、茶臼原小1～5年	2 5日、2 6日：妻北小5年	
2 7日、2 8日	都於郡小5年	2 9日：妻北小1～4年、妻南小1～4年	

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) たんぱく質 (g)	〈中学校〉 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 補いたい 食品
1 金	麦ごはん	ごめ むぎ				685	849	魚 きのこ
	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	いりこだし			
	かぼちゃ挽肉フライ	あぶら (パンこ でんぶん ごむぎこ しょくぶつゆし みすあめ 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	ごめ むぎ				683	819	小魚 海藻
	マーポーなす	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			
	パンパンジー		とりささみ わかめ	きゅうり もやし にんじん コーン	パンパ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	ごめ 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	いりこだし			果物
	ホキフライ	あぶら (パンこ ごむぎこ でんぶん ごめこ)	ホキ あおさ だいす		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 醤			
6 水	麦ごはん【西都の日】	ごめ むぎ				678	809	小魚 乳製品
	秋野菜の煮物	あぶら さとう さいも りり	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			
	和風大根サラダ		まぐろみず 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	トッグパン	トッグパン				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 だいす	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	ごめ むぎ				676	802	野菜
	じゃが豚キムチ	あぶら ジャガイモ 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 醤 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	ゲルかさい)			
11 月	減量麦ごはん	ごめ むぎ				683	819	小魚 乳製品
	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			
	鶏肉と芋とカシュナツの揚げ煮	さつまいも でんぶん あぶら カシュナツ さとう	とりにく	たまねぎ カラービーマン 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	ごめ むぎ				684	837	野菜 乳製品
	吳汁		あぶらあげ とうふ ご みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	いりこだし			
	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 醤			
13 水	麦ごはん	ごめ むぎ				681	817	卵
	ワンタンスープ	ワンタン 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	きゅうにく	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	スペゲティ 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
	フルーツポンチ	マスカットゼリー ナタデココ		みかん バイナップル 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	ごめ むぎ				666	799	小魚 野菜
	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	いりこだし 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 てんぶら(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	ごめ むぎ				641	767	肉 野菜
	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	いりこだし			
	揚げ魚のソースがらめ	(でんぶん コーンフラワー ごめこ) あぶら	すけそうだら かつおぶし		おこのみやきソース(オイスターイエキス) 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	ごめ むぎ				666	798	小魚 野菜
	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 いりこだし			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	ごめ むぎ				618	749	野菜 魚
	野菜スープ		ワインナー(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			
	中華春巻	あぶら (さとう はるさめ ごまあぶら ラード ごむぎこ 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 オイスターイエキス 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
	コーンボタージュ	じゃがいも あぶら	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	クリームボタージュ 塩 こしょう			きのこ
	トマトニートオムレツ	(だいすあぶら 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
	プロッコリー			プロッコリー	おいしい和風ドレッシング			
22 金	減量麦ごはん	ごめ むぎ				680	816	野菜
	カレーランド	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	カレールウ カレー粉 しょうゆ みりん 塩 いりこだし			乳製品
	ツナサラダ	さとう あぶら	まぐろみず	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	ごめ 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	いりこだし			野菜
	高菜そぼろ丼	あぶら さとう	ぶたミニン 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	ごめ 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	三納中リクエスト献立	ごめ むぎ ごま トッポギ ごまあぶら さとう (ごむぎこ さとう マーガリン チョコレート だいすあぶら アーモンド)	とりにく わかめ とうふ ぶたにく たまご にゅうせいひん	たまねぎ にんじん ふかねぎ 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 じょうが	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう コチジャン 酒 しょうゆ みりん ココア 塩)	742	858	魚 いも 果物
28 木	黒糖パン	ごくとうパン				674	847	野菜
	みやざきじどこのクリームシチュー	さつまいも あぶら ごむぎこ バター なまクリーム	みやざきじどこの きゅうりにゅう	たまねぎ にんじん プロッコリー	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	ごめ むぎ				640	764	魚
	とんこつ煮	さといも あぶら ごくとう	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
	大根とじやこのサラダ	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
	すごやかぶりかけわかめ	(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)			