

令和5年度

西都市学校給食センター



給食献立表



【停止校】

11日：妻中 穂北中 都於郡中

13日：都於郡小 穂北中 都於郡中

17日：穂北小 三財小中 24日：三納小中

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・その他	<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
10月	麦ごはん 蓬わかめのスープ	こめ むぎ	くわかめ ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん えのき	しょうゆ 塩 ガラスープ	665	796	魚介 果物
	ホイコーロー	ごまあぶら でんぷん	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	酒 しょうゆ テンメンジャン	27.2	32.3	きのこ
11火	たけのこおこわ	こめ もちごめ さとう	あげ	たけのこ にんじん しいたけ あおまめ	しょうゆ みりん 塩	653	758	海藻
	豚肉とキャベツのみそ汁		ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ キャベツ	いりごだし	32.3	36.7	いも 野菜
	いわしの梅煮	(さとう でんぷん)	いわし	しそ ばいにく	しょうゆ 本みりん 塩)			
おかか和え		かつおぶし	きゅうり もやし	しょうゆ				
12水	麦ごはん	こめ むぎ				659	829	卵
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩	24.4	28.9	豆 種実
	ピーマンサラダ		まぐろみずに	カラピーマン きゅうり キャベツ コーン	ピーマンドレッシング			
お祝いゼリー（中のみ）	(さとう しょうぶつゆし みずあめ)	とうにゅう だいずこ	いちご	ゲル化剤)				
13木	ミニミルクパン	ミニミルクパン				652	859	野菜
	コーンポタージュ	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 パセリ	クリームポタージュ 塩 こしょう	25.5	32.1	きのこ 小魚
	かぼちゃ挽肉フライ	あぶら (パンこ でんぷん しょうぶつゆし みずあめ さとう)	ぶたにく だいず	かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ ウスターソース 香辛料)			
ゆでブロッコリー			ブロッコリー	おいしいドレッシング				
14金	麦ごはん	こめ むぎ				699	840	乳製品
	肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あげ	たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ	酒 しょうゆ みりん	24.4	28.8	果物 豆
	ごまマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ ごま	ちくわ (えそ たら グチ)	きゅうり キャベツ コーン	しょうゆ			
17月	麦ごはん	こめ むぎ				669	802	卵
	春野菜のみそ汁	じゃがいも	あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	いりごだし	275.0	32.6	きのこ 野菜
	そぼろ丼	あぶら さとう	ぶたミンチ	しいたけ コーン あおまめ	酒 しょうゆ みりん			
18火	麦ごはん	こめ むぎ				702	795	海藻
	ハヤシライス	あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト グリンピース	ハヤシブレイク ケチャップ デミソース 赤ワイン 塩 こしょう	22.9	26.8	乳製品
	グリーンサラダ	ごま		きゅうり ブロッコリー アスパラガス コーン	ごまドレッシング			
お祝いゼリー（小のみ）	(さとう しょうぶつゆし みずあめ)	とうにゅう だいずこ	いちご	ゲル化剤)				
19水	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				691	830	魚介
	マーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	とうふ ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら にんにく しょうが	トウバンジャン スープストック しょうゆ みりん 塩	23.6	27.8	きのこ 小魚
	フルーツゼリー和え	いちごゼリー		みかん パイナップル もも				
20木	ミニ黒糖パン	ミニことうパン				646	825	乳製品
	スパゲッティミートソース	スパゲッティ オリーブオイル	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマト	赤ワイン ケチャップ ウスター デミソース 塩 こしょう	23.6	29.3	海藻 豆
	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう		キャベツ たまねぎ にんじん コーン レモンじり	しょうゆ 塩 こしょう			
21金	お楽しみ献立 	こめ むぎ	かまぼこ (イトヨリ すけどうだち) とうふ わかめ	にんじん えのき たけのこ	酒 しょうゆ いりごだし	673	807	野菜
		あぶら (パンこ でんぷん さとう こめこ 【ごまあぶら ごま (みずあめ さとう ショートニング)	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん あおまめ コーン キャベツ しょうが きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう 香辛料) しょうゆ 塩 ゲル化剤)	21.4	26.0	果物
			とうにゅう					
24月	麦ごはん	こめ むぎ				643	769	いも
	大根菜のみそ汁		あつあげ みそ	だいこん にんじん えのき だいこんば	いりごだし	24.6	29.1	果物 肉
	さばの生姜煮	(さとう でんぷん)	さば	しょうが	しょうゆ 本みりん 塩)			
まだか漬け	ごま さとう	だいず するめ	せんざりだいこん にんじん きゅうり	酢 しょうゆ				
25火	麦ごはん	こめ むぎ				669	802	魚介
	ミートボールカレー	じゃがいも あぶら	ミートボール (ぶたにく とりにく)	たまねぎ にんじん にんにく りんご	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩	22.1	25.9	きのこ 豆
	チーズサラダ	あぶら さとう	チーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう 塩)			
26水	減量わかめごはん	こめ むぎ (さとう)	わかめ			629	751	小魚
	山菜うどん	うどん	とりにく	さんさい にんじん えのき しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 いりごだし	22.9	27.0	いも 卵
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	てんぷら (イトヨリ アジ)	ごぼう にんじん	酒 しょうゆ みりん			
27木	チーズパン	チーズパン				605	779	種実
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう	23.1	29.1	海藻 きのこ
	ほうれん草オムレツ	(ゆしかごうるい だいずあぶら でんぷん)	たまご	ほうれんそう)			
アスパラガスのソテー	あぶら	ポークピッツ	アスパラガス しめじ	スープストック 塩 こしょう				
28金	麦ごはん	こめ むぎ				630	753	小魚
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん しめじ いとごんにゃく あおまめ	酒 しょうゆ みりん 塩	23.9	28.2	果物 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	玉ねぎドレッシング			

※ 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。



今年度も1年間
よろしく願いいたします

