



給食献立表



【停止校】
2日：茶臼原小 12日：穂北小
15日：妻北小 妻南小 18日、22日：穂北中
29日：茶臼原小

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
1 月	麦ごはん	こめ むぎ				697	837	海藻
	キムチトックスープ	トック	ぶたにく みそ	にんじん えのき ごぼう ニラ はくさいキムチ	いりごだし			いも
	チンジャオロースー	あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん ピーマン カラピーマン たけのこ	しょうゆ 酒 スープストック	28.1	33.5	卵
2 火	麦ごはん	こめ むぎ				720	865	野菜
	沢煮椀		ぶたにく とうふ	にんじん たけのこ えのき しいたけ みつば	しょうゆ 塩 いりごだし			乳製品
	かつおフライ【ごま和え】	あぶら（でんぶん パンこ ごむぎこ 【さとう ごま （さとう あずき みずあめ こめこ でんぶん	かつお だいた	ほうれんそう にんじん もやし	塩） しょうゆ】	28.0	34.6	果物
8 月	かしわもち		だいた		塩）			
	麦ごはん	こめ むぎ				667	779	小魚
	いももち汁	いももち	とりにく みそ	にんじん しめじ えのき ねぎ	いりごだし			野菜
9 火	厚焼卵	（しよぶつゆし でんぶん さとう ごむぎ	たまご だいた		しょうゆ 塩）	25.4	29.0	種実
	ひじきの炒め煮	あぶら さとう	ひじき あげ	にんじん しいたけ れんこん あおまめ	しょうゆ みりん			
	麦ごはん	こめ むぎ				673	807	豆
10 水	豚もやしスープ	クイツィオ なりごま	ぶたにく みそ	もやし たまねぎ にんじん ニラ	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩			きのこ
	白身魚の日向夏南蛮	でんぶん コーンフラワー ごむぎこ あぶら さとう	タラ	たまねぎ にんじん カラピーマン ひゅうがなつたじゅう	酒 酢 しょうゆ	25.9	30.7	いも
	麦ごはん	こめ むぎ				640	765	いも
11 木	すまし汁	ふ	かまぼこ（イトヨリ すけとうだら） とうふ	だいこん にんじん えのき	酒 しょうゆ 塩 いりごだし			果物
	豚肉と厚揚げの炒め物	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ ピーマン エリンギ	酒 しょうゆ みりん	27.7	32.9	野菜
	米粉パン	こめごはん				665	856	きのこ
12 金	にんじんポタージュ	じゃがいも	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	クリームポタージュ 塩 こしょう			種実
	ポテトカップグラタン	じゃがいも でんぶん しよぶつゆし さとう コーンフラワー マーガリン ごむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ だいた	ほうれんそう たまねぎ	塩 香辛料 チキンエキス）	24.4	30.4	魚介
	麦ごはん	こめ むぎ				691	829	いも
15 月	豆乳汁		ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	いりごだし			卵
	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 ぶかねぎ	酒 みりん しょうゆ	29.6	35.3	野菜
	麦ごはん	こめ むぎ				644	771	海藻
16 火	豚汁	さいとも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのき ごんにやく ねぎ しょうが	いりごだし			果物
	いわしのおかか煮	（さとう でんぶん	いわし かつおぶし		しょうゆ 本みりん 塩）	26.6	31.5	種実
	きゅうりと大豆の和え物	ごまあぶら	だいた	きゅうり	しょうゆ			
17 水	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				714	835	魚介
	コロコロ野菜カレー	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん なす あおまめ 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			きのこ
	ゆでとうもろこし 型抜きチーズ		チーズ	スイートコーン	塩	25.9	29.5	豆
18 木	減量あわごはん	こめ もちあわ			塩	658	788	きのこ
	チャンポン	チャンポンめん あぶら	ぶたにく いか とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	とんこつスープ スープストック しょうゆ 塩 こしょう			いも
	ひじきとごぼうのマヨネーズ和え	ノンエッグマヨネーズ ごま	ひじき まぐろみずに	ごぼう きゅうり にんじん コーン	しょうゆ 酢 こしょう	27.3	32.5	果物
19 金	ミニコッペパン	ミニコッペパン				640	830	野菜
	ポークビーンズ	じゃがいも しょういんげんまめ あぶら さとう	ぶたにく ポークピッツ	たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ ウスター デミソース 洋スープストック 塩 こしょう			魚介
	夏みかんのサラダ			きゅうり キャベツ なつみかん	日向夏ドレッシング	23.5	29.2	海藻
22 月	マーシャルピンズ	（しよぶつゆし さとう	だいた	だっしふんにゅう	ココアパウダー 塩）			
	麦ごはん	こめ むぎ				641	766	いも
	魚ソーメン汁	ふ	うおソーメン（イトヨリ） とうふ	にんじん しいたけ えのき	酒 しょうゆ いりごだし			野菜
23 火	高菜そぼろ丼	あぶら さとう ごま	ぶたミンチ そぼろたまご	にんじん たかなづけ にんにく	酒 しょうゆ みりん	28.3	33.7	乳製品
	麦ごはん	こめ むぎ				671	815	小魚
	いもんこ汁	じゃがいも ささいも さつまいも	あげ みそ	にんじん ねぎ	いりごだし			種実
24 水	ハンバーグおろしソース		ハンバーグ（ぶたにく とりにく）	だいこん なめこ ねぎ	しょうゆ 酢 みりん	23.8	28.7	きのこ
	減量いりご菜めし	こめ むぎ（さとう ごま でんぶん	しらす ごんが みそ かつおぶし	あおな	塩	670	803	卵
	みそ煮	じゃがいも あぶら さとう	とりにく あつあげ みそ	にんじん たけのこ ごんにやく しいたけ いんげん	酒 しょうゆ みりん			果物
25 木	カミカミサラダ	アーモンド	まぐろみずに するめ	ごぼう にんじん きゅうり コーン	ごまドレッシング しょうゆ	25.8	30.6	海藻
	麦ごはん	こめ むぎ				628	750	魚介
	もずく卵スープ	でんぶん	もずく とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	しょうゆ 塩 いりごだし			いも
26 金	肉団子の甘酢煮	あぶら さとう でんぶん	にくだんご（ぶたにく とりにく）	たまねぎ にんじん ヤングコーン ピーマン しいたけ	スープストック しょうゆ 酢	25.7	30.4	きのこ
	ミニ黒糖パン	ミニこくろパン				637	813	乳製品
29 月	ジャージャー麺	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ニラ 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			種実
	フルーツカクテル	カクテルゼリー		みかん バイナップル もも		23.4	29.0	野菜
30 火	【お楽しみ献立】 	こめ ごむぎこ でんぶん あぶら （とうるい でんぶん	あつあげ みそ とりにく	コーン ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	酒 塩 いりごだし	670	799	卵
				ブロッコリー アセロラ りんご	酒 塩 こしょう ガーリック おいしい和風ドレッシング】 ゲル化剤）	28.6	35.0	野菜
								いも
31 水	麦ごはん	こめ むぎ				649	777	きのこ
	厚揚げの中華煮	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく ちくわ（タマガシラ） あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ あおまめ	とんこつスープ スープストック しょうゆ 塩 こしょう			海藻
	たたききゅうり	ごまあぶら		きゅうり にんにく	しょうゆ 酢 塩	36.6	31.6	乳製品
31 水	麦ごはん	こめ むぎ				646	773	種実
	千切り野菜のスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ えのき	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			いも
	ドライカレー	あぶら パンこ	きゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく しょうが	カレー粉 ウスター ケチャップ 塩	25.5	30.2	小魚
31 水	麦ごはん	こめ むぎ				654	780	果物
	鶏つくねの煮物	じゃがいも あぶら さとう	とりつくね（とりにく） あつあげ	にんじん れんこん ごんにやく しいたけ いんげん	酒 しょうゆ みりん			野菜
	みそドレッシングのサラダ	さとう あぶら ごまあぶら ごま	みそ	キャベツ きゅうり もやし コーン	酢 しょうゆ	22.1	25.9	豆
31 水	はいがふりかけ	（ごま でんぶん こめ さとう ごむぎ	かつおぶし だいた のり あおさ	とうもろこし まっちゃん	塩 しょうゆ			

※ 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。