



給食献立表



【停止校】
9日：都於郡小
16日：穂北小
26日、27日：三納中

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
1 木	トッパン	トッパン				631	789	卵
	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 パセリ	クリームポタージュ 塩 こしょう			果物
	ツナサンドの具	ノンエッグマヨネーズ	まぐろみず	キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ こしょう	29.7	36.5	野菜
2 金	麦ごはん	こめ むぎ				670	804	豆
	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 ししとう	トウバンジャン スープストック しょうゆ みりん 塩			乳製品
	パンパンジー	さとう ごまあぶら ごま	とりささみ	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ 酢	27.2	32.3	小魚
5 月	麦ごはん	こめ むぎ				644	771	いも
	かぼちゃのみそ汁		みそ	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ ねぎ	いりごだし			小魚
	高野豆腐の卵とじ	あぶら さとう	ごやどろふ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	みりん 酒 しょうゆ 塩	26.1	30.9	海藻
6 火	麦ごはん	こめ むぎ				608	725	魚介
	じゃが豚キムチ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら いとこんにやく はくさいキムチ	酒 しょうゆ みりん			種実
	梅かつお和え	さとう	わかめ かつおぶし	きゅうり キャベツ もやし うめ	しょうゆ みりん	22.1	25.9	きのこ
7 水	減量大根葉ごはん	こめ むぎ (さとう)		だいこんば	塩)	624	745	果物
	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ながねぎ しょうが コーン	とんこつスープ こしょう 酒 みりん 塩 唐辛子			魚介
	茎わかめのナムル	さとう ごまあぶら ごま	くきわかめ	もやし にんじん にんにく	酢 しょうゆ	21.9	25.7	乳製品
8 木	コッパン	コッパン				692	86.5	卵
	チリコンカン	あぶら さとう	ぶたミンチ ウイナー(ぶたにく) しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	チリソース スープストック ケチャップ デミソース 塩 こしょう			海藻
	しゃきしゃきサラダ	あぶら さとう		れんこん きゅうり あおまめ コーン	しょうゆ 酢 塩	30.7	37.7	種実
9 金	麦ごはん	こめ むぎ				650	778	きのこ
	なめこ汁		あげ わかめ とうふ みそ	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	いりごだし			果物
	豚丼	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう あおまめ	酒 しょうゆ みりん 塩	27.4	32.5	野菜
12 月	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				674	808	果物
	ポークハヤシライス	あぶら	ぶたにく	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	ハヤシルー ケチャップ デミソース 赤ワイン 塩 こしょう			いも
	ピーマンサラダ		まぐろみず	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	24.8	29.3	豆
13 火	麦ごはん	こめ むぎ				658	780	肉
	けんちん汁	さいとも	とうふ あげ	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ 塩 いりごだし			野菜
	さばのカレー風味焼き ゆでもやし		さば	もやし レモン	酒 しょうゆ みりん 塩 カレー粉 しょうゆ	25.2	29.4	海藻
14 水	麦ごはん	こめ むぎ				677	812	野菜
	厚揚げのそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぶたミンチ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおまめ いとこんにやく	酒 しょうゆ			乳製品
	きゅうりとわかめの酢の物	さとう ごま	わかめ ちりめん	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	26.0	30.8	肉
15 木	食パン	しょくパン				608	791	卵
	野菜のコンソメ煮	じゃがいも	にくだんご(とりにく) ウイナー(ぶたにく)	たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ アスパラガス パセリ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			野菜
	みかんのサラダ いちご&マーガリン	(みずあめ さとう しょうゆ)ゆし	バター・ミルク だいず	いちご	ひゅうがなつドレッシング 塩 ガルカざい)	23.7	30.4	小魚
16 金	麦ごはん	こめ むぎ				637	762	魚介
	かきたま汁	でんぷん	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
	豚肉のしょうが炒め	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	酒 しょうゆ みりん	27.3	32.4	野菜
19 月	麦ごはん	こめ むぎ				640	765	野菜
	さつまい	さつまいも	とりにく とうふ みそ	こんにやく にんじん ねぎ しょうが	いりごだし			乳製品
	高菜の油炒め	あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぶたミンチ	たかなぎざみ にんじん	みりん しょうゆ	24.8	29.3	果物
20 火	麦ごはん	こめ むぎ				646	781	小魚
	タイビーエン	はるさめ あぶら	ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ にら にんにく	とんこつスープ しょうゆ 塩 こしょう			野菜
	春巻き 添えきゅうり	あぶら (はるさめ でんぷん たいずあぶら さとう こむぎこ 水あめ ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	しょうゆ 香辛料 塩) しょうゆ	20.5	24.0	いも
21 水	麦ごはん	こめ むぎ				697	836	豆
	豚肉とがんもの炒め煮	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぶたにく がんも(たいず) みそ	たまねぎ にんじん ごぼう いとこんにやく しいたけ あおまめ	酒 しょうゆ			乳製品
	ごま和え	さとう ごま		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ	27.0	32.1	きのこ
22 木	お楽しみ献立	ミニミルクパン あぶら ラビオリ	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	塩 こしょう しょうゆ ガラスープ デミソース ウスターソース ケチャップ 赤ワイン	666	850	野菜 卵
		マーガリン ※1 さとう	ハンバーグ(ぶたにく とりにく) ヨーグルト	たまねぎ しめじ エリンギ えのき		28.8	36.1	果物
23 金	減量ゆかりごはん	こめ むぎ (さとう)		あかしそ	塩)	650	778	魚介
	鶏ごぼううどん	うどん あぶら さとう	とりにく あげ	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 いりごだし			乳製品
	千切大根のサラダ	ごま		せんぎりだいこん きゅうり にんじん コーン	ごまドレッシング しょうゆ	22.2	26.1	海藻
26 月	麦ごはん	こめ むぎ				631	755	野菜
	キムチ汁	さいとも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん にら はくさいキムチ	いりごだし			きのこ
	いわし梅煮 添えキャベツ	(さとう でんぷん ごま ごまあぶら	いわし	しそ うめ キャベツ	しょうゆ 本みりん 塩) しょうゆ	27.0	32.1	卵
27 火	麦ごはん	こめ むぎ				649	777	豆
	お野菜のみれ汁	じゃがいも	おやさいつみれ(すけとうたら) とりにく	にんじん しいたけ えのき ねぎ なす ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ しょうが	酒 しょうゆ 塩 いりごだし 酒 みりん			果物 小魚
	なすのみそ炒め	あぶら さとう	ぶたにく みそ			28.6	34.1	
28 水	麦ごはん	こめ むぎ				638	762	野菜
	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 りんご	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスターソース 塩			魚介
	海藻サラダ	さとう ごまあぶら	かいそうミックス (わかめ くまわかめ あかかえでのり いとかんてん)	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	21.9	25.7	種実
29 木	ミニ黒糖パン	ミニことうパン				675	860	小魚
	ひむかナポリタン	スパゲティ あぶら	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン せんぎりだいこん にんにく トマト	コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	22.9	28.5	野菜
	フルーツジュレ	アセロラジュレ		みかん パイン もも				いも
30 金	麦ごはん	こめ むぎ				685	822	果物
	中華うま煮	あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく あつあげ	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ あおまめ	しょうゆ 酒 スープストック			海藻
	パンサンスー	マロニー さとう ごまあぶら	ハム わかめ	コーン きゅうり	酢 しょうゆ 塩	24.7	29.2	魚介

※ 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。
※ 1 マーガリンは乳成分を含んでいません。