

令和5年度

西都市学校給食センター



給食献立表



【停止校】
3日 三納小 妻中 都於郡中 三納中
10日 穂北中
20日 妻北小 穂北小 三納小 妻中 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
3月	チキンライス	こめ むぎ マーガリン※1	とりにく	たまねぎ グリンピース にんじん コーン マッシュルーム	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	697	837	いも
	肉団子のスープ	マロニー	ミートボール (ぶたにく とりにく)	たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			卵
	鶏とれんこんのサラダ		とりさきみ だいず いんげんまめ	きゅうり れんこん	ごまドレッシング	27.2	32.3	果物
4火	麦ごはん	こめ むぎ				706	848	野菜
	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	いりこだし			乳製品
	いわしの生姜煮	(さとう でんぷん)	いわし	しょうが	しょうゆ 本みりん 塩)	30.5	36.4	海藻
	枝豆			えだまめ	塩			
5水	麦ごはん	こめ むぎ				656	785	小魚
	塩肉じゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ しいたけ いんげん	酒 塩 こしょう			種実
	酢みそ和え	さとう ごま	いか みそ わかめ	きゅうり にんじん	酢	27.1	32.1	豆
6木	コッペパン	コッペパン				650	817	魚介
	ラタトゥイユ	オリーブオイル	とりにく ウィンナー (ぶたにく)	たまねぎ にんじん なす ピーマン ズッキーニ トマト にんにく	コンソメ 塩 こしょう			きのこ
	フルーツ白玉 りんごジャム	しらたまもち (みずあめ さとう)		みかん パイン もも りんご	ゲル化剤 酸味料)	23.7	29.0	卵
7金	麦ごはん	こめ むぎ				673	806	野菜
	そうめん汁	ソーメン (こむぎこ)	とうふ とりにく	にんじん えのき しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ いりこだし			小魚
	三色丼 七夕ゼリー	あぶら さとう (とうるい でんぷん)	ぶたミンチ そぼろたまご とりにゅう	あおまめ なつみかん メロン	酒 しょうゆ みりん 寒天 ゲル化剤)	29.3	34.9	豆
10月	麦ごはん	こめ むぎ				637	762	海藻
	豆腐の中華煮	ごまあぶら でんぷん	ぶたにく とうふ ちくわ (キントキダイ)	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ あおまめ しょうが	とんこつスープ スープストック しょうゆ 塩 こしょう			果物
	野菜のナムル	ごまあぶら さとう ごま		ほうれんそう もやし にんじん にんにく	しょうゆ 酢	26.3	31.2	いも
11火	麦ごはん	こめ むぎ				712	854	きのこ
	ひき肉と豆のカレー	あぶら じゃがいも	ぶたミンチ だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく りんご	ガラスープ 塩 カレールウ ケチャップ ウスター			卵
	カルシウムたっぷりサラダ	あぶら ごま さとう	わかめ ちりめん チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	26.3	31.2	野菜
12水	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				717	858	海藻
	かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう	ぶたミンチ あつあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく あおまめ	しょうゆ みりん 塩			果物
	おかかマヨ和え しそひじき	ノンエッグマヨネーズ (さとう)	ハム かつおぶし ひじき	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ しょうゆ しそ香料)	26.3	31.1	種実
13木	【お楽しみ献立】	バーガーパン はるさめ (ノンエッグマヨネーズ) (みずあめ さとう)	ベーコン ハンバーグ (とりにく ぶたにく) スライスチーズ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きくらげ たまねぎ トマト しょうが にんにく キャベツ	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ 塩) しょうゆ) ゲル化剤)	724	841	魚介 野菜
	麦ごはん	こめ むぎ				648	775	いも
	きのこのみそ汁 揚げ魚のソースがらめ ゆでもやし	あぶら (でんぷん コーンフラワー こめこ スゲソウダラ) かつおぶし	あげ とうふ みそ	えのき しめじ なめこ だいこん にんじん ねぎ もやし レモン	いりこだし おこのみやきソース ウスター しょうゆ	26.8	31.8	野菜
18火	麦ごはん	こめ むぎ				622	743	魚介
	わかめスープ	ごま	ベーコン 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			果物
	鶏キムチトッポギ	さとう ごまあぶら トッポギ (こめこ)	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たら はくさいキムチ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 みりん コチジャン	21.8	25.6	きのこ
19水	麦ごはん	こめ むぎ				656	795	豆
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	とうふ あげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ	いりこだし			海藻
	鶏肉の照り焼き ゆでブロッコリー		とりにく	しょうが にんにく ブロッコリー	酒 しょうゆ みりん 塩 塩	27.9	34.0	小魚
20木	ミニ黒糖パン	ミニことうパン				609	778	魚介
	ペンネのミートソース	ペンネ 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 にんにく グリンピース トマト	デミソース ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう ウスター			種実
	コーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん コーン きゅうり	しょうゆ 酢 塩 こしょう	23.4	29.1	果物

※ 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。