



給食献立表



【停止校】
6日、11日：三財小中 14日、19日：三納小中
25日、26日：穂北小

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 金	救給カレー	こめ あぶら こなあめ じゃがいも		コーン にんじん たまねぎ トマト しめじ にんにく	カレーパウダー 塩	583	806	卵
	ウイナーと野菜のソテー フルーツジュレ	あぶら アセロラジュレ	ポークピッツ (ぶたにく)	キャベツ アスパラガス しめじ みかん パイナップル もも	スープストック 塩 こしょう	13.3	15.9	魚介 乳製品
4 月	白ごはん	こめ				648	775	小魚
	牛丼 冷やし中華サラダ	あぶら さとう チャンポンめん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにく チキンハム (とりにく) たまご	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにやく グリンピース きゅうり もやし	酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 塩	27.0	32.0	果物 海藻
5 火	白ごはん	こめ				663	795	いも きのこ
	豚もやしスープ 肉団子の甘酢煮	ひらピーフン ねりごま あぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ にくだんご (ぶたにく とりにく)	もやし たまねぎ にんじん ニラ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 スープストック しょうゆ 酢	26.8	31.8	種実
6 水	白ごはん	こめ				667	799	卵
	あおさのすまし汁 ピーマンとなすの肉みそ丼	あおさ とうふ ごまアーモンド あぶら さとう	あおさ とうふ ぶたミンチ だいち みそ	だいこん にんじん えのき たまねぎ ピーマン あかピーマン なす しょうが	酒 しょうゆ 塩 いりこだし 酒 しょうゆ みりん	25.9	30.7	野菜 いも
7 木	トッパン	トッパン				602	766	魚介
	ラビオリスープ スティックカツ 【ゆでキャベツ】 1食ソース	じゃがいも ラビオリ (こむぎこ) あぶら (パンこ でんぶん 【 (さとう コーンスターチ	とりにく ぶたにく) ベーコン ぶたにく だいち だいち	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ トマト りんご たまねぎ にんじん	ガラスープ 洋スープストック しょうゆ 塩 こしょう 塩 調味料) 酢 塩 香辛料)	24.1	30.8	野菜 きのこ
8 金	白ごはん	こめ				695	816	小魚
	春雨スープ 豚キムチ炒め ムース	はるさめ ごまあぶら さとう (れんにゅう クリーム みずあめ しよくぶつゆ)	ベーコン ぶたにく だつしふんにゅう きゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ はくさいキムチ にんじん たまねぎ キャベツ ニラ にんにく しょうが	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 塩 塩 ゲル化剤)	23.8	27.8	種実
11 月	白ごはん	こめ				687	824	野菜 きのこ
	さつま汁 さばの生姜煮 ごまマヨ和え	さつまいも (さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	とりにく とうふ みそ さば ちくわ (キントキダイ)	だいこん にんじん ねぎ しょうが しょうが きゅうり キャベツ コーン	いりこだし しょうゆ 本みりん 塩) しょうゆ	25.7	30.4	乳製品
12 火	白ごはん【西都の日】	こめ				638	763	海藻
	マーボー豆腐 たたききゅうり	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら 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 ニラ にんにく しょうが きゅうり にんにく	トウバンジャン スープストック しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 塩	24.1	28.4	卵 いも
13 水	白ごはん【へらしおメニュー】	こめ				628	751	魚介
	とんこつ煮 レモン和え	あぶら こくとう さとう	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにやく ごぼう いんげん しょうが きゅうり キャベツ カリフラワー にんじん レモンじり	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ	25.6	30.3	種実
14 木	ミニ黒糖パン	ミニこくとうパン				634	809	豆
	ピーフン炒め フルーツゼリー和え	ピーフン ごまあぶら りんごゼリー	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ニラ にんにく しょうが みかん パイナップル もも	しょうゆ 塩 こしょう	22.9	28.4	小魚 きのこ
15 金	白ごはん	こめ				649	785	野菜
	いももち汁 ちくわの磯辺揚げ (小2本、中3本) ゆかり和え	いももち こむぎこ あぶら	とりにく みそ ちくわ (キントキダイ) あおのりこ	にんじん しめじ えのき ねぎ もやし	いりこだし 塩 ゆかり しょうゆ	23.8	28.9	乳製品 果物
19 火	白ごはん【へらしおメニュー】	こめ				698	839	いも
	ポークハヤシライス コールスローサラダ	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	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 キャベツ たまねぎ にんじん コーン レモンじり	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 しょうゆ 塩 こしょう	22.2	26.1	魚介 海藻
20 水	白ごはん	こめ				635	758	野菜
	豚汁 高菜の油炒め 手巻きのみ	さといも あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく とうふ みそ ぶたミンチ のり	たまねぎ にんじん えのき こんにやく ねぎ しょうが たかなづけ にんじん	いりこだし みりん しょうゆ	26.1	30.7	卵 豆
21 木	りんごパン	りんごパン				608	748	種実
	コロコロ野菜スープ ポテトカップグラタン	じゃがいも (ショートニング マッシュポテト こめこ みずあめ しよくぶつゆ さとう	ウイナー (ぶたにく) とうにゅう おから	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 塩 香辛料)	18.1	22.1	きのこ
22 金	白ごはん	こめ				648	799	海藻
	卵スープ ギョーザ (小2こ、中3こ) 【ゆでもやし】 ギョーザのたれ	あぶら でんぶん (でんぶん さとう こむぎこ しよくぶつゆ) 【 (とうるい)	ベーコン とうふ たまご ぶたにく とりにく だいち	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ ニラ しょうが もやし	チキンブイヨン しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 香辛料 酢) 酢 しょうゆ 塩 せうちん)	22.3	26.9	小魚
25 月	白ごはん	こめ				622	743	魚介
	チキンカレー もずくの酢の物	じゃがいも あぶら さとう	とりにく もずく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく りんご えのき きゅうり	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩 酢 しょうゆ	21.8	25.5	種実 豆
26 火	白ごはん	こめ				618	738	乳製品
	じゃが豚キムチ 土佐酢和え	じゃがいも あぶら さとう さとう	ぶたにく わかめ いかまぼこ (たら ほき) かつおぶし	たまねぎ にんじん ニラ こんにやく はくさいキムチ きゅうり にんじん	酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ	22.7	26.7	果物 卵
27 水	銀鐘中リクエスト献立	こめ (さとう ごま でんぶん こむぎこ でんぶん あぶら 【 【	しらす みそ かつおぶし あつあげ みそ とりにく	あおな ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ もやし レモンじり みかん	塩 こんぶエキス) いりこだし 酒 塩 こしょう ガーリック しょうゆ)	29.1	35.5	野菜 きのこ 種実
	ピタパン	(こむぎこ なたねあぶら さとう			塩)	652	730	いも
28 木	ジャージャー麺 ツナサラダ ミルク	ちゅうかめん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ (さとう	ぶたミンチ みそ まぐるみずに	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 きゅうり コーン	トウバンジャン スープストック しょうゆ しょうゆ こしょう インスタントコーヒー 塩)	29.0	33.3	豆 海藻
	減量白ごはん 白玉団子汁 いわしの梅煮 【きんぴらごぼう】 お月見ゼリー	こめ しらたまもち (さとう でんぶん 【あぶら さとう ごま (みずあめ さとう	とりにく あげ いわし	にんじん だいこん えのき ねぎ しそ まいにく ごぼう にんじん りんご	酒 しょうゆ 塩 いりこだし しょうゆ 本みりん 塩) 酒 しょうゆ みりん) ゲル化剤)	27.3	32.5	乳製品 海藻 野菜

※ 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。