



【停止校】  
5日：都於郡小中、妻中 10日：都於郡小中、妻中、穂北中  
11日：都於郡小中 13日：妻北小、妻南小、茶臼原小  
16日：妻北小、妻南小、穂北中、茶臼原小、三納小中  
17日：妻北小、妻南小、茶臼原小 18日：妻北小、妻南小 23日：三財中

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
2月	さつまいもごはん	こめ さつまいも ごま			酒 塩	645	751	魚介
	豚汁		ぶたにく とろふ みそ	たまねぎ にんじん えのき こんにゃく ねぎ しょうが	いりこだし			乳製品
	厚焼卵 おかが和え	(しよぶつゆし でんぶん さとう)	たまご かつおぶし	きゅうり もやし	しょうゆ 塩) しょうゆ	27.1	31.2	果物
3火	麦ごはん	こめ むぎ				674	808	種実
	ミートボールカレー	じゃがいも あぶら	ミートボール (とりにく ぶたにく)	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	19.6	22.9	きのこ
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイナップル もも みかん				海藻
4水	麦ごはん	こめ むぎ				650	778	いも
	中華丼 たたききゅうり	あぶら ごまあぶら でんぶん ごまあぶら	ぶたにく いか うずらたまご	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ たけのこ あおまめ しょうが きゅうり にんにく	とんこつスープ 酒 中スープストック しょうゆ 塩 しょう しょうゆ 酢 塩	28.5	33.9	果物
5木	コッパパン	コッパパン				626	775	海藻
	ポークビーンズ	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら さとう	ぶたにく ポークビッツ (ぶたにく)	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 しょう	24.2	29.6	きのこ
	大根サラダ ブルーベリージャム	(みずあめ さとう)		だいこん きゅうり にんじん ブルーベリー	青じそドレッシング ゲル化剤)			
6金	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				684	812	乳製品
	肉じゃが ごま和え みかん	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	ぶたにく あげ	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにゃく あおまめ ほうれんそう にんじん もやし みかん	酒 しょうゆ みりん しょうゆ	24.7	29.0	小魚
	麦ごはん いももち汁 ホキフライ ゆでキャベツ	こめ むぎ いももち あぶら (パンこ こむぎこ でんぶん ごま ごまあぶら	とりにく みそ ホキ だいず	にんじん しめじ えのき ねぎ	いりこだし 塩 香辛料) しょうゆ	25.2	29.8	野菜 卵 果物
11水	大根菜ごはん (小は減量)	こめ むぎ (			塩)	611	729	きのこ
	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	やきぶた みそ	もやし きくらげ コーン ねぎ にんにく しょうが	ガラスープ 豚骨スープ しょうゆ 酒 塩 しょう	22.9	26.9	いも 小魚
	ほうれん草とたけのこのナムル	さとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう たけのこ にんじん にんにく	酢 しょうゆ			
12木	都於郡中リクエスト	こめコパン じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま (こむぎこ マーガリン さとう れんにゅう	きゅうりにく わかめ ちりめん チーズ にゅうせいひん たまご だいず	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん いちご	シチューミックス デミソース ケチャップ ウスター 赤ワイン 塩 しょうゆ 酢 塩 ゲル化剤)	29.6	33.0	野菜 きのこ 豆
	麦ごはん 鶏団子汁 いわしのおかが煮 ごぼうサラダ	こめ むぎ じゃがいも (さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	とりだんご (とりにく) いわし かつおぶし	にんじん えのき しめじ ねぎ	酒 しょうゆ 塩 いりこだし しょうゆ 本みりん 塩)	23.9	28.2	乳製品 種実 野菜
	麦ごはん 筑前煮 春雨の和え物	こめ むぎ さといも あぶら さとう はるさめ さとう ごま	とりにく あつあげ まぐろみずじ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん きゅうり もやし	酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酢	640	765	果物 いも きのこ
17火	麦ごはん 根菜のみそ汁 そばろ丼	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	あげ みそ ぶたミンチ	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう ねぎ しいたけ コーン あおまめ	いりこだし 酒 しょうゆ みりん	671	804	魚介 種実 野菜
	わけしごめし かきたま汁 魚のピリカラフル	こめ むぎ あぶら ザラメ でんぶん でんぶん あぶら さとう	とりにく とうふ たまご タラ	ごぼう たまねぎ にんじん えのき ねぎ しょうが カラーピーマン コーン にんにく	わふうだし しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 いりこだし 酒 しょうゆ 酢	656	786	いも 果物 海藻
	ミニ黒糖パン スパゲッティミートソース みかんのサラダ	ミニこくとうパン 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 グリーンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり みかん	赤ワイン ケチャップ ウスター デミソース 塩 しょう 日向夏ドレッシング	610	779	卵 豆 種実
20金	麦ごはん 石狩汁 炒り豆腐 すこやかふりかけのり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう (さとう でんぶん	さけ みそ ぶたミンチ とうふ かつおぶし のり	だいこん にんじん えのき しめじ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおまめ まっちゃん しいたけ	酒 いりこだし 酒 しょうゆ 塩 塩)	642	767	卵 いも 果物
	麦ごはん 壱わかめのスープ ピビンバ丼	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	くきわかめ ベーコン とうふ きゅうりにく	たまねぎ にんじん えのき にんじん もやし さんさい ほうれんそう はくさいキムチ にんにく しょうが	ガラスープ しょうゆ 塩 しょうゆ みりん	659	790	小魚 果物 乳製品
	麦ごはん なめこ汁 豚肉の生姜焼き ゆでもやし	こめ むぎ あぶら さとう ゆでもやし	あげ わかめ とうふ みそ ぶたにく	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし レモンじり	いりこだし 酒 しょうゆ みりん しょうゆ	656	786	いも 野菜 種実
25水	麦ごはん タイビーエン マーボーなす	こめ むぎ はるさめ あぶら あぶら さとう でんぶん	ぶたにく うずらたまご ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん もやし ニラ にんにく たまねぎ にんじん たけのこ なす にんにく しょうが	豚骨スープ しょうゆ 塩 しょう トウバンジャン スープストック しょうゆ 塩	683	820	卵 果物 きのこ
	マヨネーズパン 千切り野菜のスープ 鶏肉とさつまいもの揚げ煮	マヨネーズパン こむぎこ でんぶん さつまいも あぶら さとう	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ えのき グリーンピース	ガラスープ しょうゆ 塩 しょう しょうゆ みりん	682	856	小魚 野菜 豆
	麦ごはん 小松菜のみそ汁 豚丼 ミニレモンゼリー	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん (さとう みずあめ	あつあげ みそ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん しめじ たまねぎ にんじん ごぼう あおまめ レモン	いりこだし 酒 しょうゆ みりん 塩 ゲル化剤)	662	787	乳製品 いも 野菜
30月	減量わかめごはん じゃこ天うどん がね	こめ むぎ (さとう うどん あぶら (さつまいも こむぎこ さとう	わかめ とりにく じゃこてん (アジ トビウオ)	にんじん えのき しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ にんじん	塩) 酒 しょうゆ 塩 いりこだし 塩)	663	762	海藻 種実 卵
	麦ごはん かぼちゃのカレー ハムサラダ	こめ むぎ あぶら	とりにく ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー きゅうり	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩 おいしいドレッシング	694	832	魚介 いも 豆

※ 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。