

令和5年度

西都市学校給食センター



給食献立表



【停止校】
4日：茶臼原小 6日：都於郡中
15日：都於郡中、三納中、三財中
22日：妻北小、穂北小、茶臼原小、妻中

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 金	麦ごはん	こめ むぎ				651	758	小魚
	厚揚げと大根のみそ汁		あつあげ みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ	いりごだし			種実
	日向鶏コロッケ	あぶら (でんぷん じゃがいも パンこ なたねあぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん	塩 香辛料)	21.0	23.2	果実
4 月	麦ごはん	こめ むぎ				634	758	魚
	親子丼	さとう	とりにく たまご かまぼこ(イトヨリすけとうだら)	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	酒 しょうゆ いりごだし 塩			豆
	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	27.6	32.8	乳製品
5 火	麦ごはん	こめ むぎ				662	793	小魚
	肉じゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく あげ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく あおまめ	酒 しょうゆ みりん			きのこ
	春雨の酢の物	はるさめ さとう ごま	わかめ	きゅうり にんじん コーン	酢 しょうゆ 塩	23.3	27.5	野菜
6 水	チキンライス	こめ むぎ マーガリン※1	とりにく	たまねぎ ミックスベジタブル マッシュルーム	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	667	812	魚
	オニオンスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス	スープストック しょうゆ 塩 こしょう			種実
	トマトオムレツ	(あぶら さとう でんぷん	たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ ワイン コンソメ 香辛料)	24.3	29.3	果物
7 木	ミニチーズパン	チーズパン				610	782	肉
	クリームスパゲティ	スパゲティ バター こむぎこ	とりにく きゅうりにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう コンソメ ガラスープ			豆
	フレンチサラダ	あぶら さとう		きゅうり キャベツ にんじん コーン	酢 塩 こしょう しょうゆ	25.2	31.5	野菜
8 金	麦ごはん	こめ むぎ				694	858	小魚
	八宝菜	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく いか うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ヤングコーン はくさい	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒			いも
	ポークシューマイ (小2個、中3個)	(でんぷん パンこ こむぎこ みずあめ さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	塩 香辛料)	31.1	38.7	海藻
11 月	麦ごはん	こめ むぎ				677	812	肉
	マーボー厚揚げ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	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 にら 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 塩 みりん			乳製品
	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	25.3	30.0	果物
12 火	妻中 リクエスト献立	こめ トッポギ ごまあぶら さとう (こむぎこ さとう マーガリン アーモンド あぶら チョコレート	とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	コーン にんじん たまねぎ えのき にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら はくさいキムチ にんにく しょうが	酒 塩 いりごだし コチジャン 酒 しょうゆ みりん ココア 塩)	657	752	魚 種実 いも
	麦ごはん	こめ むぎ				675	778	肉
	いももち汁	いももち	とりにく あげ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	いりごだし 酒 しょうゆ			卵
13 水	いわし甘露煮	(さとう	いわし		しょうゆ みりん 塩)	25.5	28.4	野菜
	ゆかり和え			もやし	しょうゆ ゆかり			
	揚げパン	コッペパン あぶら さとう	きなこ		塩	647	809	豆
14 木	肉だんごのスープ	マロニー	にくだんご (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			魚
	カラフルサラダ		ハム	あかピーマン カラーピーマン キャベツ きゅうり にんじん	日向夏ドレッシング	24.0	29.3	果物
	減量麦ごはん	こめ むぎ				650	777	肉
15 金	ほうとう	ほうとう	とりにく あげ	にんじん ごぼう しいたけ かぼちゃ	いりごだし 塩 みりん 酒 しょうゆ			きのこ
	野菜とちりめんのサラダ	(さとう でんぷん	ちりめん	ブロッコリー キャベツ にんじん	ごましょうゆドレッシング 塩)	25.0	29.5	海藻
	すこやかふりかけわかめ		かつおぶし わかめ のり	しいたけ				
18 月	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				655	785	豆
	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	カレールウ ガラスープ ケチャップ ウスター 塩			種実
	ズッキーニサラダ		まぐろみずに	キャベツ ズッキーニ にんじん あかピーマン カラーピーマン	おいしい玉ねぎドレッシング	24.3	28.6	乳製品
19 火	減量麦ごはん	こめ むぎ				633	757	野菜
	キムチうどん	うどん	ぶたにく あげ	にんじん もやし しいたけ はくさいキムチ ねぎ	いりごだし 酒 みりん 塩 しょうゆ			果物
	カルシウムたっぷりサラダ	あぶら さとう ごま	ちりめん わかめ チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	24.7	29.2	きのこ
20 水	麦ごはん	こめ むぎ				661	792	肉
	豚汁		ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのき こんにゃく ねぎ しょうが	いりごだし			豆
	いわし生姜煮	(さとう でんぷん	いわし	しょうが	しょうゆ みりん 塩)	27.8	33.0	いも
21 木	塩昆布和え	ごまあぶら	しおこんぶ	だいこん あかピーマン	しょうゆ 塩			
	米粉パン	こめこパン				687	843	魚
	クリームシチュー	あぶら バター こむぎこ じゃがいも なまクリーム	とりにく きゅうりにゅう	たまねぎ にんじん しめじ カリフラワー グリーンピース	塩 こしょう コンソメ ガラスープ			卵
22 金	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり アスパラガス コーン レモンじり	しょうゆ 塩 こしょう 酢	26.7	33.0	果物
	クリスマスデザート	(みずあめ さとう しょうぶつゆし	とうにゅう	いちご	ゲル化剤)			
	麦ごはん	こめ むぎ				642	768	肉
かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう でんぷん	ぶたミンチ ちくわ (えそ たら ぐち)	たまねぎ にんじん かぼちゃ しいたけ あおまめ こんにゃく	しょうゆ みりん 塩			種実	
ゆず和え	さとう		きゅうり だいこん ゆず	塩 しょうゆ 酢	23.2	27.4	乳製品	

※ 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。