



給食献立表



【停止校】

9日：妻北小、妻南小、穂北小、茶臼原小 都於郡小
三納小、妻中、穂北中、都於郡中、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
9 火	麦ごはん	こめ むぎ				694	825	卵
	白菜のみそ汁		とうふ みそ	たまねぎ はくさい えのき にんじん ねぎ	いりごだし	25.6	31.1	肉 豆
	さばのカレー風味焼き		さば		酒 しょうゆ みりん 塩 カレー粉			
	マヨネーズ和え	ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ			
10 水	大根葉ごはん	こめ むぎ		だいこんば	塩	662	793	小魚
	具雑煮	もち さといも	とりにく かまぼこ(イトヨリ スケトウダ)	はくさい ふかねぎ しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん 塩	21.9	25.7	果物 海藻
	紅白なます	さとう ごま		だいこん にんじん	しょうゆ 酢			
11 木	ミニコッパン【西都の日】	ミニコッパン				706	911	いも
	ひむかナポリタン	スパゲッティ あぶら	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく せんぎりだいこん カラーピーマン トマト	コンソメ ケチャップ ウスター 塩 こしょう	24.3	30.2	卵 種実
	フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	パイナップル もも みかん				
	マーシャルピーンズ	(あぶら さとう)	だいずこ だつしふんにゅう		ココアパウダー 塩			
12 金	減量麦ごはん	こめ むぎ				693	856	魚介
	酢豚	でんぷん あぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 酒	28.3	34.5	野菜 いも
	ギョーザ(小2こ、中3こ)	(こむぎこ あぶら さとう でんぷん)	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ いら しょうが	しょうゆ 塩 香辛料)			
15 月	麦ごはん	こめ むぎ				700	841	果物
	みぞれ汁	しらたまもち でんぷん	とりにく	だいこん にんじん みつば	酒 塩 しょうゆ いりごだし	31.7	37.9	野菜 きのこ
	三色丼	あぶら さとう	ぶたミンチ たまごぼろ	あおまめ	酒 しょうゆ みりん			
16 火	麦ごはん	こめ むぎ				643	767.9	小魚
	ごまみそ煮	じゃがいも さとう ごま あぶら	とりにく あつあげ みそ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん	酒 しょうゆ みりん	25.8	30.4	きのこ
	ツナの酢の物	さとう	まぐろみずに	もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ			
	すこやかふりかけのり	(さとう でんぷん)	かつおぶし のり	まっचा	塩 酸化防止剤)			
17 水	麦ごはん	こめ むぎ				686	823	種実
	鶏肉とわかめのスープ		とりにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし ふかねぎ	ガラスープ 酒 塩 スープストック	27.4	32.6	乳製品
	ピーマンチャブチ	はるさめ ごま ごまあぶら	ぶたミンチ いらたまご	たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ にんにく しょうが	酒 塩 みりん しょうゆ トウバンジャン			
18 木	【穂北中リクエスト献立】	ミニこくとうパン				635	786	海藻
		じゃがいも	ウインナー(ぶたにく)	たまねぎ にんじん キャベツ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	27.6	34.0	卵 野菜
		(さとう こめこ あぶら でんぷん)	とりにく ヨーグルト とうにゅう	もやし レモンじゅ	塩 こしょう 白ワイン カレー粉 しょうゆ ココアパウダー)			
19 金	麦ごはん	こめ むぎ				649	757	魚介
	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	いりごだし	26.0	29.9	乳製品 種実
	厚焼卵	(しよぶつゆし でんぷん さとう こむぎ)	たまご だいず		しょうゆ 塩)			
	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			
22 月	麦ごはん	こめ むぎ				709	872	果物
	チキンカレー	あぶら じゃがいも	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 塩	25.4	32.1	小魚 種実
	ヒレカツ(小:1こ、中2こ)	あぶら(パンこ だいずこ)	ぶたにく		しょうゆ 塩 香辛料)			
	きゅうりのそくせき漬け	さとう ごまあぶら		きゅうり	しょうゆ 酢			
23 火	麦ごはん	こめ むぎ				640	765	海藻
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん しめじ いとこんにゃく あおまめ	酒 しょうゆ みりん 塩	25.4	30.0	乳製品 果物
	酢みそ和え	さとう ごま	いか わかめ みそ	きゅうり にんじん	酢			
24 水	麦ごはん	こめ むぎ				696	835	いも
	鶏の塩のスープ		とりにく うずらたまご	もやし ほうれんそう ふかねぎ	ガラスープ 酒 塩 スープストック	31.7	37.9	魚介 豆
	ホイコーロー	あぶら ごまあぶら でんぷん	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	酒 しょうゆ テンメンジャン			
25 木	ドッグパン	ドッグパン				657	829	果物
	ラビオリスープ	じゃがいも	ベーコン ラビオリ(ぶたにく とりにく)	たまねぎ にんじん こまつな	塩 こしょう しょうゆ ガラスープ 洋スープストック	27.4	34.0	卵 乳製品
	ウインナー	(さとう)	ぶたにく		塩 香辛料)			
	チリドッグの具	あぶら	ぎゅうミンチ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	チリソース ケチャップ 塩 こしょう			
26 金	減量麦ごはん	こめ むぎ				753	883	果物
	すいとん汁	すいとん(こむぎこ でんぷん)	とりにく	にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	いりごだし しょうゆ	29.5	34.5	野菜 海藻
	さばのゆすみそ煮	(さとう こめこ 【添え野菜】)	さば みそ	ゆず きゅうり ブロッコリー	本みりん 塩) しょうゆ]			
	ねったば	さつまいも さとう もちこ でんぷん	だいず		塩			
29 月	麦ごはん	こめ むぎ				622	743	魚介
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ チンゲンサイ	ガラスープ スープストック しょうゆ 塩 こしょう	23.5	27.7	豆 小魚
	豚キムチ炒め	ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし いら はくさいキムチ しょうが にんにく	塩 酒 しょうゆ みりん			
30 火	麦ごはん	こめ むぎ				680	810	果物
	大根のみそ汁		あげ とうふ みそ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	いりごだし	30.6	36.4	種実 卵
	チキン南蛮 【ゆでブロッコリー】	こむぎこ でんぷん あぶら さとう 【	とりにく	ブロッコリー	塩 こしょう しょうゆ 酢 みりん 塩]			
	1食タルタルソース	(しよぶつゆし さとう)	だいずこ	ピクルス たまねぎ レモンじゅ こんにゃくこ パセリ	酢 塩 香辛料)			
31 水	ドライカレー	マーガリン こめ むぎ	ウインナー(ぶたにく) ぎゅうミンチ	たまねぎ コーン さやいんげん	カレー粉 塩 こしょう 洋スープストック	657	787	魚介 種実
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	チキンブイオン コンソメ 塩 こしょう			
	青じそサラダ			だいこん きゅうり にんじん	青じそドレッシング	23.3	27.4	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。