令和５年度

西都市学校給食センター

給食献立表

【停止校】
14日･15日：三納中
16日：妻北小　22日：妻北小･茶臼原小

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 木	**ミニ黒糖パン**	ミニこくとうパン				611	784	小魚
	ジャージャー麺	ちゅうかめん　あぶら　さとう	ぶたミンチ　みそ	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	トウバンジャン　スープストック しょうゆ			種実
	花野菜サラダ		ハム	ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり	おいしいドレッシング	26.2	32.6	いも
2 金	**麦ごはん**	こめ　むぎ				644	765	肉
	いもんこ汁	じゃがいも　さといも　さつまいも	あげ　みそ	にんじん　ねぎ	いりこだし			きのこ
	いわしの梅煮 **【おかか和え】**	（さとう　でんぷん	いわし かつおぶし	しそ　ばいにく きゅうり　もやし	しょうゆ　本みりん　塩） しょうゆ	25.5	29.5	野菜
	節分豆	（さとう	だいず		塩）			
5 月	**麦ごはん**	こめ　むぎ				689	830	果物
	ハヤシライス	あぶら	ぎゅうにく	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	ハヤシフレーク　ケチャップ デミソース　赤ワイン　塩　こしょう			卵
	カルシウムたっぷりサラダ	あぶら　さとう　ごま	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	25.1	29.6	豆
6 火	**麦ごはん**	こめ　むぎ				680	819	魚介
	マーボー豆腐	あぶら　さとう　でんぷん　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	トウバンジャン　スープストック しょうゆ　みりん　塩			いも
	フルーツゼリー和え	りんごゼリー		みかん　パイナップル　もも		23.6	27.8	海藻
7 水	**麦ごはん**	こめ　むぎ				669	803	乳製品
	豚汁		ぶたにく　とうふ　みそ	たまねぎ　にんじん　こんにゃく　ねぎ　しょうが	いりこだし			豆
	タラの野菜あんかけ	でんぷん　コーンフラワー　こめこ　あぶら　さとう	タラ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　しいたけ　こまつな	しょうゆ	30.1	35.9	種実
	しそ昆布ふりかけ	（こめ　さとう	こんぶ　あおのり	あかしそ	塩）			
8 木	**ドッグパン**	ドッグパン				666	836	海藻
	冬野菜のクリーム煮	あぶら　こむぎこ　※マーガリン	とりにく　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー カリフラワー　コーン　はくさい	ガラスープ　コンソメ　塩　こしょう			いも
	卵サンドの具	ノンエッグマヨネーズ	スクランブルエッグ		こしょう	31.0	38.2	きのこ
	ミニトマト（小２こ、中３こ）			ミニトマト				
9 金	**麦ごはん**	こめ　むぎ				633	759	豆
	じゃが豚キムチ	じゃがいも　あぶら　さとう	ぶたにく	たまねぎ　みんじん　ニラ　いとこんにゃく はくさいキムチ	酒　しょうゆ　みりん			果物
	土佐酢和え	さとう	わかめ　いとかまぼこ（タラ　ホキ）　かつおぶし	きゅうり　にんじん	酢　しょうゆ	22.7	26.7	乳製品
13 火	**減量わかめごはん**	こめ　むぎ　さとう	わかめ		塩	640	769	いも
	山菜うどん	うどん	とりにく	さんさいミックス　にんじん　えのきたけ　しいたけ	酒　しょうゆ　みりん　塩　いりこだし			卵
	ひじきとごぼうのマヨネーズ和え	ノンエッグマヨネーズ　ごま	ひじき　まぐろみずに	ごぼう　きゅうり　にんじん　コーン	しょうゆ　酢　こしょう	24.3	28.7	野菜
14 水	**麦ごはん**	こめ　むぎ				705	830	きのこ
	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			魚介
	海藻サラダ	さとう　ごまあぶら	かいそうミックス	キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢	19.8	22.9	種実
	ふわっとショコラ	（さとう　でんぷん　もちこ　コーンスターチ	とうにゅう	こんにゃくこ	ココアパウダー　塩）			
15 木	**マヨネーズパン**	マヨネーズパン				618	779	いも
	ほうれん草のスープ		ベーコン	たまねぎ　にんじん　えのきたけ ほうれんそう　こんにゃくかんてん	ガラスープ　酒　しょうゆ　塩 こしょう			豆
	鶏肉のバーベキューソース	さとう	とりにく	しょうが　にんにく　りんご　レモンじる	酒　しょうゆ	29.5	36.2	野菜
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩			
16 金	**麦ごはん**	こめ　むぎ				657	789	きのこ
	おでん煮	さといも　さとう	とりにく　にんじんかまぼこ（タラ） がんもどき　こんぶ　うずらたまご	だいこん　こんにゃく	しょうゆ　みりん　いりこだし			果物
	みそドレッシングのサラダ	さとう　あぶら　ごまあぶら　ごま	みそ	キャベツ　きゅうり　もやし　コーン	酢　しょうゆ	26.4	31.3	乳製品
19 月	**麦ごはん**	こめ　むぎ				642	768	野菜
	石狩汁		さけ　とうふ　みそ	だいこん　にんじん　えのきたけ　ねぎ　しょうが	酒　いりこだし			卵
	高菜の油炒め	あぶら　ごまあぶら　さとう　ごま	ぶたミンチ	たかなづけ　にんじん	みりん　しょうゆ	29.3	34.6	いも
	手巻きのり		のり					
20 火	**三納中リクエスト献立**	こめ　むぎ				684	792	野菜
		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			豆
		トッポギ　ごまあぶら　さとう	ぶたにく	はくさいキムチ　にんじん　たまねぎ キャベツ　もやし　ニラ　にんにく　しょうが	コチジャン　酒　しょうゆ　みりん	22.3	25.7	種実
		（こむぎこ　マーガリン　さとう	にゅうせいひん　たまご　だいず		塩　香辛料）			
21 水	**麦ごはん**	こめ　むぎ				633	760	肉
	みそけんちん汁	さといも　あぶら	とうふ　あげ　みそ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　しいたけ　ねぎ	酒　いりこだし			果物
	ホキフライ	あぶら（パンこ　こむぎこ　でんぷん	ホキ　だいず　あおさ		塩　香辛料）	23.5	27.7	卵
	千切大根の炒め煮	あぶら　さとう	てんぷら（イトヨリ　アジ）	せんぎりだいこん　あおまめ	酒　しょうゆ　みりん			
22 木	**食パン　【西都の日】**	しょくパン				621	806	野菜
	ブラウンシチュー	じゃがいも　あぶら	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　しめじ トマト　　にんにく	ブラウンルウ　デミソース　ケチャップ ウスター　塩			豆
	ピーマンサラダ		まぐろみずに	カラーピーマン　きゅうり　キャベツ　コーン	ピーマンドレッシング	26.8	34.1	海藻
	黒豆きなこクリーム	（しょくようゆし　ごま　さとう	きなこ　にゅうせいひん		塩）			
26 月	**麦ごはん**	こめ　むぎ				631	756	卵
	すき焼き煮	あぶら　さとう	ぎゅうにく　やきどうふ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ いとこんにゃく　はくさい　ふかねぎ	酒　しょうゆ　みりん　塩			乳製品
	梅かつお和え	さとう	わかめ　かつおぶし	きゅうり　キャベツ　もやし　ぱいにく	しょうゆ　みりん	24.3	28.7	いも
27 火	**ナン**	（こむぎこ　なたねあぶら　さとう			イースト）	622	761	魚介
	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	ガラスープ　カレールウ　ケチャップ ウスター　塩			野菜
	みかんのサラダ			キャベツ　きゅうり　みかん	日向夏ドレッシング	22.8	27.9	小魚
	豆乳プリン	（みずあめ　さとう　ショートニング	とうにゅう		塩　ゲル化剤）			
28 水	**わけしこめし**	こめ　むぎ　あぶら　ざらめ	とりにく	ごぼう	和風だしの素　しょうゆ　塩	660	814	いも
	魚ソーメン汁	ふ	うおソーメン（イトヨリ）　とうふ	にんじん　しいたけ　えのきたけ	酒　しょうゆ　いりこだし			野菜
	つくねの照り焼き（小２こ、中３こ）		ひらつくね（とりにく	れんこん）	酒　しょうゆ　みりん	27.9	34.3	豆
	ゆでもやし			もやし　レモンじる	しょうゆ			
29 木	**米粉パン**	こめこパン				689	865	小魚
	千切野菜のスープ		ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ　しいたけ えのきたけ	ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう			種実
	鶏肉のレモン風味揚げ	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう	とりにく	レモンじる　パセリ	塩　酒　こしょう　しょうゆ　酢	31.5	39.0	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。
※　マーガリンは乳成分を含んでいません。