令和５年度

西都市学校給食センター

給食献立表

【停止校】
１日：妻南小･穂北小･都於郡小　８日：三納小･三財小･全中学校
11日：妻中･都於郡中･三納中･三財中　14日：穂北中
25日：全小学校

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	**ちらしずし**	こめ　（さとう		にんじん　たけのこ　れんこん　かんぴょう しいたけ	酢　塩　しょうゆ　かつおぶしエキス こんぶエキス　みりん）	657	784	種実
	お野菜のつみれ汁	じゃがいも	とりにく　おやさいつみれ（すけとうだら）	にんじん　しいたけ　えのき　ねぎ	酒　しょうゆ　塩　いりこだし			豆
	いわしのおかか煮 【菜の花和え】	（さとう　でんぷん　さとう 【	いわし　かつおぶし	なのはな　にんじん　もやし	しょうゆ　本みりん　塩） しょうゆ】	27.3	32.3	果物
	ひなあられ	（うるちまい　さとう　でんぷん	こんぶ　あおのり	トマト　ほうれんそう　パプリカ	塩）			
4 月	**麦ごはん 【西都の日】**	こめ　むぎ				639	767	いも
	親子丼	さとう	とりにく　なると（すけそうだら いとよりだい）たまご	たまねぎ　にんじん　しいたけ　みつば	酒　しょうゆ　塩　いりこだし			豆
	梅肉和え	さとう	とりささみ　かつおぶし	きゅうり　れんこん　ばいにく	しょうゆ　みりん	30.4	36.3	野菜
5 火	**麦ごはん**	こめ　むぎ				672	805	乳製品
	肉じゃが	じゃがいも　あぶら　さとう	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	酒　しょうゆ　みりん			小魚
	春雨の酢の物	はるさめ　さとう　ごま	ハム	きゅうり　もやし	しょうゆ　酢	25.1	29.6	きのこ
	はいがふりかけ	（ごま　でんぷん　こめ　さとう　こむぎ	かつおぶし　のり　あおさ　だいず	まっちゃ	塩　しょうゆ）			
6 水	**麦ごはん**	こめ　むぎ				648	778	海藻
	豆腐の中華煮	ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく　ちくわ（キントキダイ）　とうふ	しょうが　たまねぎ　にんじん　キャベツ しいたけ　あおまめ	とんこつスープ　スープストック しょうゆ　塩　こしょう			果物
	バンバンジー	さとう　ごまあぶら　ごま	とりささみ	きゅうり　もやし　にんじん	しょうゆ　酢	28.5	34.0	卵
7 木	**揚げパン（小６･中３）** **コッペパン（その他）**	コッペパン　あぶら　さとう コッペパン	きなこ		塩	702	878	野菜
	肉団子と野菜のコンソメ煮	じゃがいも	にくだんご（とりにく）	たまねぎ　にんじん　しめじ　ブロッコリー	ガラスープ　コンソメ　しょうゆ　塩 こしょう	[611]	[768]	乳製品
	マカロニサラダ	マカロニ　ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	きゅうり　にんじん　コーン	塩　こしょう	28.3	34.8	小魚
	いちごジャム	（みずあめ　さとう		いちご　りんご	ゲル化剤）	[25.5]	[31.2]	
8 金	**麦ごはん**	こめ　むぎ				694	836	魚介
	さつま汁	さつまいも	とりにく　とうふ　みそ	だいこん　にんじん　ねぎ　しょうが	いりこだし			野菜
	そぼろ丼	あぶら　さとう	ぶたミンチ	しいたけ　コーン　あおまめ	酒　しょうゆ　みりん	31.0	37.0	種実
11 月	**減量大根葉ごはん**	こめ　むぎ　（		だいこんば	塩）	630	756	乳製品
	肉うどん	うどん　さとう	ぎゅうにく　かまぼこ（イトヨリ すけそうだら）	ごぼう　にんじん　たまねぎ　しいたけ　ねぎ	酒　しょうゆ　いりこだし　みりん　塩			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	26.9	31.9	いも
12 火	**お楽しみ献立**	こめ　むぎ				684	802	きのこ
		じゃがいも	あつあげ　みそ	キャベツ　たまねぎ　にんじん	いりこだし			野菜
		こむぎこ　でんぷん　あぶら 【	とりにく	もやし　レモンじる	酒　塩　こしょう　ガーリック しょうゆ】	28.0	33.9	小魚
		（こめこ　さとう　しょくぶつゆし　でんぷん	だいず	よもぎ	）			
13 水	**赤飯**	もちごめ　むぎ　あずき				656	768	果物
	白玉団子汁	しらたまもち	とりにく　あげ	にんじん　ごぼう　えのき　みつば	酒　しょうゆ　塩　いりこだし			乳製品
	厚焼卵 **【おかか和え】**	（しょくぶつゆし　でんぷん　さとう　こむぎ 【	たまご　だいず かつおぶし	ゴーヤ　せんぎりだいこん	しょうゆ　塩） しょうゆ】	27.4	31.5	豆
	１食ごま塩	（くろごま　でんぷん			塩）			
14 木	**ミルクパン**	ミルクパン				663	835	魚介
	ポークビーンズ	じゃがいも　しろいんげん　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　こしょう			きのこ
	フルーツゼリー和え	いちごゼリー		みかん　パイナップル　もも		25.2	31.0	海藻
15 金	**麦ごはん**	こめ　むぎ				651	857	卵
	ビーフカレー	あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　なす　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			種実
	春色サラダ	さとう	まぐろみずに	ズッキーニ　きゅうり　カラーピーマン　コーン	日向夏ドレッシング　しょうゆ　酢	25.0	30.6	海藻
	お祝いクレープ（中のみ）	（かこうゆし　さとう　こめこ　みずあめ	とうにゅう　だいずこ	いちご	ベーキングパウダー）			
18 月	**麦ごはん**	こめ　むぎ				626	751	果物
	茎わかめのスープ		くきわかめ　ベーコン　とうふ	たまねぎ　にんじん　えのき	ガラスープ　しょうゆ　塩			いも
	マーボー春雨	はるさめ　ごま　あぶら　さとう　ごまあぶら	ぶたミンチ	たまねぎ　にんじん　たけのこ　にら	マーボーの素　スープストック しょうゆ　塩	23.3	27.4	魚介
19 火	**麦ごはん**	こめ　むぎ				638	789	豆
	小松菜のみそ汁		あつあげ　みそ	こまつな　たまねぎ　にんじん　しめじ	いりこだし			野菜
	肉じゃがコロッケ	あぶら（じゃがいも　パンこ　さとう こむぎこ	ぎゅうにく　だいず　ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ　酒　塩　香辛料）	20.2	24.2	魚介
	ゆかり大根			だいこん	ゆかり　しょうゆ			
21 木	**ミニ黒糖パン**	ミニこくとうパン				585	751	卵
	クリームスパゲッティ	スパゲッティ　バター　こむぎこ	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ　マッシュルーム パセリ	ガラスープ　コンソメ　塩　こしょう			いも
	グリーンサラダ	ごま		きゅうり　ブロッコリー　アスパラガス　コーン	ごまドレッシング	25.1	31.2	野菜
22 金	**麦ごはん**	こめ　むぎ				689	782	種実
	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	ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう			豆
	ドライカレー	あぶら	ぎゅうミンチ　ぶたミンチ　だいず	たまねぎ　にんじん　グリンピース　りんご にんにく　しょうが	カレールウ　ケチャップ　ウスター カレー粉　塩	26.3	31.1	小魚
	お祝いゼリー（小のみ）	（さとう　しょくぶつゆし　みずあめ	とうにゅう	いちご	ゲル化剤）			
25 月	**コーンごはん**	こめ　むぎ		コーン	酒　塩	705	860	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　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			油脂
	チーズハンバーグ		ハンバーグ（ぶたにく　ぎゅうにく）　チーズ		デミソース　ウスター　ケチャップ	29.1	35.3	果物
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	おいしい和風ドレッシング			

※　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。
※　３/１３（水）のみつば、ゴーヤ、千切大根、３/１５（金）のなす、ズッキーニ、きゅうり、カラーピーマンはＪＡ西都からの提供です。