



給食献立表



【停止校】  
11日(木) 妻中、穂北中、都於郡中、三納小中  
15日(月) 穂北小  
22日(月) 都於郡小、穂北中、都於郡中、三納小中、三財小中

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
8月	麦ごはん	こめ むぎ				657	790	魚介
	なめこ汁		あげ わかめ とうふ みそ	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	いりこだし			豆
	鶏ごぼう丼	ごまあぶら でんぶん さとう	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう ふかねぎ	酒 みりん しょうゆ	27.1	32.2	果物
9火	麦ごはん	こめ むぎ				607	723	乳製品
	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 にんじん にら こんにゃく はくさいキムチ	酒 しょうゆ みりん			種実
	土佐酢和え	さとう	わかめ いとかまほこ(タラ ホキ) かつおぶし	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	23.2	27.3	きのこ
10水	麦ごはん	こめ むぎ				638	766	小魚
	中華スープ	ごまあぶら でんぶん	ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ えのき はくさい しいたけ	ガラスープ 中スープストック 塩 しょうゆ			いも
	チンジャオロース	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにく	にんじん ビーマン カラービーマン たけのこ にんにく しょうが	酒 中スープストック しょうゆ	24.9	29.3	豆
11木	チーズパン	チーズパン				613	772	卵
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィンナー(とりにく ぶたにく)	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	ガラスープ 洋スープストック しょうゆ 塩 こしょう			きのこ
	スパゲッティサラダ	スパゲッティ 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	28.5	35.0	果実
12金	麦ごはん	こめ むぎ				642	801	魚介
	たけのこのみそ汁		あつあげ みそ	たけのこ にんじん えのき	いりこだし			乳製品
	黒豚メンチカツ 【ゆでブロッコリー】 お祝いいちごゼリー(中のみ)	あぶら(パンこ こむぎこ でんぶん 【さとう しょうぶつゆし みずあめ	くろぶた たいずこ とうにゅう	たまねぎ レモンじり ブロッコリー いちご	食塩 香辛料) おいしい和風ドレッシング] ゲル化剤)	22.7	26.6	いも
15月	麦ごはん	こめ むぎ				633	760	野菜
	春野菜のみそ汁	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			海藻
	高菜そぼろ丼	あぶら さとう ごま	ぶたミンチ たまごそぼろ	たかなづけ にんじん にんにく	酒 みりん しょうゆ	25.4	30.1	果物
16火	麦ごはん	こめ むぎ				626	751	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			豆
	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	21.9	25.6	きのこ
17水	麦ごはん	こめ むぎ				693	835	種実
	豆腐とわかめのみそ汁		とうふ あげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えのき	いりこだし			乳製品
	鶏のからあげ ゆでもやし	あぶら でんぶん こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが もやし レモンじり	酒 塩 しょうゆ しょうゆ	28.6	34.0	海藻
18木	ミニミルクパン	ミニミルクパン				663	806	魚介
	スパゲッティミートソース	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 トマト グリーンピース にんにく	赤ワイン ケチャップ ウスター デミソース 塩 こしょう			いも
	カルシウムたっぷりサラダ お祝いいちごゼリー(小のみ)	あぶら さとう ごま (さとう しょうぶつゆし みずあめ	わかめ ちりめん チーズ とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん いちご	酢 しょうゆ ゲル化剤)	27.3	33.8	卵
19金	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				625	750	肉
	マーボー豆腐	あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	ぶたミンチ とうふ 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	中スープストック しょうゆ トウバンジャン みりん 塩			豆
	たたききゅうり	ごまあぶら		きゅうり にんにく	酢 塩 しょうゆ	24.1	28.4	種実
22月	麦ごはん	こめ むぎ				692	840	野菜
	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			乳製品
	ブルーツジュレ	アセロラジュレ(りんご)		みかん パイナップル もも		18.6	21.6	きのこ
23火	麦ごはん	こめ むぎ				655	787	肉
	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	いりこだし			海藻
	ホキフライ ごま和え	あぶら(パンこ こむぎこ でんぶん さとう ごま	ホキ たいず あおさ	ほうれんそう にんじん もやし	塩 香辛料) しょうゆ	27.1	32.2	果物
24水	減量ゆかりごはん	こめ むぎ(さとう)		ゆかり	塩)	634	761	魚介
	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 しいたけ	酒 みりん しょうゆ 塩 いりこだし			卵
	おかかマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ	ハム かつおぶし	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ	24.5	29.0	油脂
25木	黒糖パン	こくとうパン				695	813	小魚
	マカロニのクリーム煮	じゃがいも マカロニ こむぎこ バター なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	塩 こしょう コンソメ ガラスープ			野菜
	野菜サラダ		とりささみ	ブロッコリー きゅうり にんじん	青じそドレッシング	27.9	32.5	きのこ
26金	麦ごはん	こめ むぎ				652	780	乳製品
	厚揚げの中華煮	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ ちくわ(キントキダ イ)	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ しょうが あおめ	中スープストック しょうゆ 塩 こしょう とんこつスープ			種実
	ツナのごま酢和え	さとう ごま	まぐろみずに わかめ	こまつな もやし にんじん	酢 しょうゆ	29.6	35.3	果物
30火	【お楽しみ献立】 	こめ むぎ あぶら	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しめじ グリンピース 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 ひゅうがなつかじゅう	ハヤシルウ ケチャップ デミソース 塩 こしょう 赤ワイン 玉ねぎドレッシング ゲル化剤)	704	838	魚介
						23.7	27.9	いも
		(さとう みずあめ						

※ 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。