



給食献立表



停止校
2日：茶臼原小 10日：穂北小 13日：妻北小、妻南小 15・16日：妻南小5年
17日：妻南小1～4年、都於郡小2～4年、妻北小 21日：都於郡小 23日：穂北中
24日：都於郡小1・6年 27日：茶臼原小、穂北中 31日：妻南6年

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 水	麦ごはん	こめ むぎ				670	807	魚介
	豆乳汁		とりにくとうふ とうゆ みそ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	いりこだし			種実
	三色丼	あぶら さとう	ぶたミンチ たまごそぼろ	あおまめ	酒 しょうゆ みりん	30.9	36.9	果物
2 木	コッペパン	コッペパン				689	843	野菜
	コーンポタージュ	あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	塩 こしょう クリームポタージュ			卵
	日向鶏コロッケ 【ゆでキャベツ】	あぶら(でんぶん) じゃがいも パンこ な たねあぶら さとう 【ごま ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ】	しお こうしんりょう)	26.5	31.7	小魚
	こどもの日ゼリー	さとう ぶどうとう	とうにゅう	りんご レモンじゅ	香料			
7 火	麦ごはん	こめ むぎ				627	752	きのこ
	豆腐の中華煮	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく ちくわ 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	豚骨スープ 中スープストック しょうゆ しお こしょう			乳製品
	茎わかめのナムル	ごまあぶら ごま さとう	くわかめ	もやし にんじん にんにく	酢 しょうゆ	26.0	30.8	いも
8 水	わかめごはん	こめ むぎ (さとう)	わかめ		塩)	613	749	種実
	里いものみそ汁	さしもの	きざみあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	いりこだし			小魚
	千草焼き	(さとう あぶら でんぶん	たまご チーズ とりにく だいず	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	しょうゆ 塩 かつおエキス)	22.1	26.7	果物
	ごまマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ ごま	ちくわ	きゅうり キャベツ コーン	しょうゆ			
9 木	米粉パン	こめこぼん				657	825	きのこ
	ジャージャー麺	あぶら さとう ちゅうかめん	ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン たら にんにく しょうが	トウバンジャン 中スープストック しょうゆ			卵
	カルシウムたっぷりサラダ	あぶら ごま さとう	ちりめん チーズ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す	30.7	38.1	小魚
10 金	麦ごはん	こめ むぎ				671	806	海藻
	ひき肉と豆のカレー	じゃがいも あぶら	ぶたミンチ だいず ひよこまめ	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 クチャップ ウスター 塩 カレー粉			魚介
	パインサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり パイン	酢 塩 こしょう しょうゆ	23.0	27.0	乳製品
13 月	麦ごはん	こめ むぎ				629	755	卵
	塩肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ しいたけ いんげん	酒 塩 こしょう			いも
	きゅうりとわかめの酢の物	さとう ごま	わかめ ちりめん	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	24.7	29.2	魚介
14 火	麦ごはん	こめ むぎ				625	750	いも
	かきたま汁	でんぶん	たまご とうふ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	いりこだし しょうゆ 塩			果物
15 水	豚肉の生姜炒め	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	酒 みりん しょうゆ	27.3	32.4	小魚
	減量大根菜ごはん	こめ むぎ (ブドウとう)		だいこんば	塩)	673	810	魚介
	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく(だいず) みそ	もやし きくらげ コーン ねぎ にんにく しょうが	ガラスープ 豚骨スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			きのこ
16 木	春雨サラダ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ハム わかめ	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	22.3	26.1	卵
	マヨネーズパン	マヨネーズパン				620	781	海藻
	ラタトゥイユ	オリーブオイル	とりにく ウィンナー (ぶたにく)	たまねぎ にんじん なす カラーピーマン ズッキーニ トマト にんにく	コンソメ 塩 こしょう			乳製品
17 金	鶏とれんこんのサラダ	ごま	とりにく さき だいず いんげんまめ	きゅうり れんこん	ごまドレッシング	27.1	33.3	卵
	麦ごはん	こめ むぎ				662	788	乳製品
	大根菜のみそ汁		あつあげ みそ	だいこん にんじん えのき だいこんば	いりこだし			肉
20 月	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	25.5	29.8	野菜
	ゆでもやし			もやし レモンじゅ	しょうゆ			
	麦ごはん	こめ むぎ				629	754	海藻
21 火	卵スープ	あぶら でんぶん	ベーコン とうふ たまご	たまねぎ にんじん グリンピース	チキンブイヨン しょうゆ 塩	24.7	29.1	きのこ
	鶏キムチ炒め	ごまあぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たら はくさいキムチ にんにく しょうが	コチジャン 酒 みりん しょうゆ			
	減量麦ごはん	こめ むぎ				687	809	種実
22 水	豚肉とわかめのみそ汁	あぶら でんぶん こむぎこ	ぶたにく わかめ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん えのき	いりこだし			小魚
	塩唐揚げ	【ごまあぶら	とりにく		酒 塩 こしょう ガーリック しょうゆ 酢 塩]	29.9	36.4	果物
	【たたまきゅうり】 いちごクレープ	(かこうゆし さとう こめこ みずあめ	とうにゅう だいずこ	きゅうり にんにく いちご	ベーキングパウダー)			
23 木	麦ごはん	こめ むぎ				627	753	種実
	春雨スープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう			卵
	マーボーなす	あぶら でんぶん さとう	ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ なす たら にんにく しょうが	トウバンジャン 中スープストック しょうゆ 塩	21.0	24.5	魚介
24 金	黒糖パン	ことうパン				627	753	果物
	豆乳シチュー	こむぎこ マーガリン あぶら じゃがいも	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン	ガラスープ コンソメ 塩 こしょう			海藻
	青豆サラダ	さとう ごまあぶら		きゅうり にんじん プロقوقリー あおまめ	しょうゆ 酢	21.0	24.5	種実
27 月	麦ごはん	こめ むぎ				672	784	野菜
	魚ソーメン	はなふ	うおソーメン(イトヨリ) とうふ	にんじん しいたけ えのき	酒 しょうゆ いりこだし			いも
	豚丼	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう あおまめ	酒 しょうゆ みりん 塩	28.4	33.1	卵
28 火	麦ごはん	こめ むぎ				637	764	乳製品
	ギョーザスープ		ギョーザ(ぶたにく とりにく だいず	キャベツ しょうが)	ガラスープ 中スープストック 塩 こしょう しょうゆ			小魚
	肉団子の甘酢煮	あぶら さとう でんぶん	にくだんご(ぶたにく とりにく)	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ヤングコーン ピーマン しいたけ	中スープストック しょうゆ 酢	28.7	34.2	豆
29 水	麦ごはん	こめ むぎ				639	767	野菜
	さつまいも	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			果物
	いわしの甘露煮	(さとう でんぶん グラニューとう	いわし		しょうゆ みりん 塩)	24.2	28.5	種実
30 木	きんぴらごぼう	さとう ごま あぶら		ごぼう にんじん	酒 しょうゆ みりん			
	麦ごはん	こめ むぎ				650	772	豆
	ココロ野菜カレー	あぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん なす あおまめ にんにく りんご	ガラスープ カレールウ クチャップ ウスター 塩 カレー粉			魚介
31 金	ゆでとうもろこし			スイートコーン	塩	22.9	26.6	海藻
	ドッグパン	ドッグパン				605	759	野菜
	にんじんポタージュ ツナサラダ	あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう まぐろみずじ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン	クリームポタージュ 塩 こしょう しょうゆ	26.7	32.8	海藻 小魚
お楽しみ献立	こめ むぎ		あつあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん	いりこだし	706	834	果物
	さとう			だいこんおろし なめこ ねぎ	しょうゆ みりん 酢			いも
	【 (こめこ さとう しょうゆゆし でんぶん		ハンバーグ(ぶたにく とりにく)	たまねぎ トマト にんにく しょうが ブロッコリー よもぎ	香辛料) 塩]	25.1	30.0	卵

※ 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。