



【停止校】
 3日(月) 都於郡小 6日(木) 都於郡中
 14日(金) 茶小、穂北小 19日(水) 三納中2年
 20日(木)、21日(金) 三納中、三財中2年
 24日(月)、25日(火) 都於郡中2年
 26日(水) 妻中2、3年、三納中、都於郡中
 27日(木) 妻中、三納中 28日(金) 妻中2、3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
3月	麦ごはん	こめ むぎ				641	771	魚介
	豚肉とがんもの炒め煮	あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく がんも みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ あおまめ	しょうゆ 酒			豆
	梅かつお和え	さとう	わかめ	きゅうり キャベツ もやし ばいにく	かつおぶし しょうゆ みりん	24.3	28.7	果物
4火	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				660	794	乳製品
	ポークカレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩			種実
	ピーマンサラダ		まぐろみずに	あかピーマン 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	24.7	29.2	きのこ
5水	減量わかめごはん	こめ むぎ	わかめ					小魚
	いももち汁	ひくちいも(でんぷん こむぎこ あぶら)	あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	酒 しょうゆ いりごだし	736	859	いも
	塩からあげ 【たたまきゅうり】 チョコタルト	あぶら こむぎこ でんぷん 【ごまあぶら 【ごまあぶら こむぎこ さとう マーガリン あぶら	とりにく チョコレート(たまご)	きゅうり にんにく	塩 こしょう ガーリック 酒 す しょうゆ 塩 ココア 塩 にゅうがざい	29.0	35.1	豆
6木	コッパン	コッパン				653	819	卵
	チリコンカン	あぶら じゃがいも さとう	ぶたミンチ ウィナー しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく	チリソース あかワイン 塩 こしょう			きのこ
	しゃきしゃきサラダ	あぶら ごま さとう	ハム	れんこん きゅうり あおまめ コーン	す 塩 しょうゆ	28.5	35.0	果実
7金	麦ごはん	こめ むぎ				632	758	魚
	中華スープ	でんぷん ごまあぶら	ベーコン とうふ	にんじん たけのこ えのき しいたけ ほうさい	ガラスープ しょうゆ 塩 ちゅうすブストック			乳製品
	トッポギ	ごまあぶら さとう トッポギ ごま	きゅうにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	塩 酒 しょうゆ コチジャン	23.9	28.3	いも
10月	麦ごはん	こめ むぎ				643	772	野菜
	お野菜のつみれ汁	じゃがいも	とりにく おやさいつみれ	にんじん しいたけ えのき ねぎ	酒 しょうゆ いりごだし 塩			海藻
11火	なすのみそ炒め	あぶら さとう ごま	ぶたにく ちくわ みそ	なす ピーマン カラーピーマン たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが	酒 みりん	29.8	35.5	果物
	麦ごはん 親子丼 しその実和え	こめ むぎ さとう	とりにく かまぼこ たまご だいず	たまねぎ にんじん しいたけ みつば もやし きゅうり にんじん あおしそのみ	酒 しょうゆ いりごだし 塩 しょうゆ	28.5	33.9	きのこ
12水	麦ごはん	こめ むぎ				677	814	種実
	豚汁 いわしのおかか煮 枝豆	じゃがいも (さとう でんぷん (こむぎ) 枝豆	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ いわし (だいず) かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく えだまめ	いりごだし しょうゆ 塩 みりん) 塩	30.6	36.6	海藻
13木	ミルクパン	ミルクパン				669	842	魚
	ミートボールのクリーム煮 フルーツカクテル	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にくだんご なまクリーム きゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース みかん バイン もも カクテルゼリー	塩 こしょう コンソメ ガラスープ	23.0	28.2	いも 卵
14金	麦ごはん	こめ むぎ				677	815	肉
	ワンタンスープ 豚肉のケチャップ炒め	ワンタン ごまあぶら さとう	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん えのき たけのこ ちんげんさい たまねぎ にんじん しめじ ピーマン	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 中スープストック 酒 塩 ガーリック ケチャップ ウスター しょうゆ	23.6	27.8	豆 種実
17月	麦ごはん	こめ むぎ				690	822	野菜
	沢煮椀		ぶたにく とうふ	にんじん たけのこ えのき しいたけ みつ ば	いりごだし しょうゆ 塩			乳製品
	さばの生煮煮 もやしといんげんのごま和え	(さとう でんぷん さとう ごま	さば	しょうが もやし いんげん にんじん	しょうゆ みりん 塩) しょうゆ	25.1	27.8	きのこ
18火	お楽しみ献立	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら (でんぷん	ベーコン きゅうミンチ ぶたミンチ ひきわりだいず	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく、しょうが アセロラかじゅう りんご(こすりよう)	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ ウスター カレーこ 塩 ぶどう糖 ゲル化剤 酸味料 野菜色素)	618	741	肉 海藻
	減量菜飯	こめ (さとう ごま	みそ	あおな	かつおぶしエキス 酵母エキス 塩)	625	749	魚
	鶏ごぼううどん 青豆サラダ	うどん さとう さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん あおまめ	いりごだし 塩 しょうゆ 酒 す しょうゆ	23.9	28.2	卵 油脂
20木	黒糖パン	ことうパン				663	739	小魚
	オニオンスープ ツナマヨムレツ 【ゆでブロッコリー】	あぶら (マヨネーズ でんぷん なたねあぶら さとう	ベーコン たまご ツナ (だいず)	にんじん たまねぎ しめじ アスパラ りんご とうもろこし (ブロッコリー	洋スープストック 塩 こしょう しょうゆ だし汁 かつおエキス 塩) 塩	26.2	28.8	野菜 きのこ
21金	麦ごはん	こめ むぎ				640	769	乳製品
	根菜のみそ汁 高野豆腐の卵とじ	じゃがいも あぶら さとう	あぶらあげ みそ ぶたにく こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	いりごだし みりん 酒 しょうゆ 塩	26.2	28.8	種実 果物
24月	麦ごはん	こめ むぎ				638	766	肉
	うま煮 パンパンジー	あぶら でんぷん ごまあぶら さとう さといも さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく あつあげ とりささみ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ヤングコーン あおまめ きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酒 中スープストック しょうゆ す	25.6	30.3	海藻 果物
25火	麦ごはん	こめ むぎ				748	872	小魚
	ほうれん草のスープ 白身魚の日向夏南蛮	じゃがいも あぶら さとう (こめこ でんぷん コーン フラワー)	ベーコン すけそうだら	にんじん たまねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん カラーピーマン ひゅうがなつかじゅう	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酒 す しょうゆ	27.7	31.2	野菜 きのこ
26水	麦ごはん	こめ むぎ				633	760	乳製品
	筑前煮 酢みそ和え	さとう さといも あぶら さとう ごま	とりにく あつあげ いか わかめ みそ	にんじん たけのこ ごぼう こんにやく しいたけ いんげん きゅうり にんじん	酒 しょうゆ みりん す	25.7	30.4	種実 果物
27木	ドックパン	ドックパン				647	812	魚
	スパゲッティミートソース フルーツヨーグルト	スパゲッティ オリーブあぶら ヨーグルト	ぶたミンチ ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト にんにく バイン もも みかん	塩 こしょう デミグラス ウスター あかワイン ケチャップ	25.1	30.7	卵 いも
28金	にらごはん	こめ むぎ				706	851	魚
	キムチ汁 そぼろ丼	さといも あぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ ぶたミンチ	にんじん ねぎ ほうさいキムチ しいたけ コーン あおまめ	いりごだし 酒 しょうゆ みりん	32.5	39.0	卵 いも

※ 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みません。