



給食献立表



【停止】

1日：三納小、三納中

3日：穂北中2年 4日：穂北中2年 5日：穂北中2年

19日：妻北小、妻南小、穂北小、三納小、妻中、穂北中、三納中

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
1月	麦ごはん	こめ むぎ				625	750	卵
	チンゲン菜のスープ		とりにく	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ こんにゃく	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう			魚介
	マーボー厚揚げ	でんぷん あぶら さとう	ぶたミンチ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ にら 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	26.1	31.0	種実
2火	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				647	778	きのこ
	夏野菜カレー	あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす あおまめ にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩 カレー粉			乳製品
	海藻サラダ	ごまあぶら さとう	かいそうミックス (わかめ くまわかめ あかかえでのり いとかんてん)	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	22.9	26.9	小魚
3水	ゆかりごはん	こめ むぎ さとう		ゆかり	塩	634	761	肉
	鶏つくねの煮物	さといも あぶら さとう (パンこ でんぷん)	あつあげ にくだんご (とりにく だいず)	にんじん れんこん ごんにゃく しいたけ いんげん (たまねぎ)	しょうゆ みりん 酒			果物
	みそドレッシングサラダ	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	しょうゆ 酢	22.0	25.9	魚介
4木	コッパン	コッパン				599	753	野菜
	チキンスープ		とりにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ガラスープ 中スープストック 酒 塩			豆類
	揚げ魚のソースがらめ ゆでブロッコリー	(でんぷん こめこ コーンフラワー) あぶら	すけそうだら かつおぶし		おこのみソース ウスター 塩	30.8	37.8	卵
5金	麦ごはん	こめ むぎ				694	824	小魚
	そうめん汁	そうめん (こむぎこ)	とりにく とうふ	にんじん えのき しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ いりごだし (塩)			海藻
	豚丼 七タデザート	あぶら さとう でんぷん (かとう みずあめ さとう ぶどうとう でんぷん かんてん)	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう あおまめ メロン マイヤーレモン	酒 しょうゆ みりん 塩 ゲル化剤 酸味料 乳化剤 着色料 香料	28.2	33.5	きのこ
8月	麦ごはん	こめ むぎ				26	751	いも
	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	いりごだし			乳製品
	いわしの梅煮 ゴマ和え	(さとう でんぷん) さとう ごま	いわし	ばいにく しそ もやし こまつな	みりん しょうゆ 塩 しょうゆ	27.9	33.2	肉
9火	麦ごはん	こめ むぎ				631	758	小魚
	苜わかめのスープ 豚キムチ炒め	ごまあぶら さとう	ベーコン とうふ くわかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさいキムチ にんじん たまねぎ にら もやし キャベツ にんにく しょうが	ガラスープ しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒 塩	25.6	30.3	卵
10水	麦ごはん	こめ むぎ				641	770	海藻
	とびうおのつみれ汁 鶏ごぼう丼	(さとう でんぷん) ごまあぶら さとう でんぷん	とびうおボール (とびうお) とうふ とりにく	だいこん にんじん えのき ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう ふかねぎ	いりごだし しょうゆ 塩 酒 しょうゆ みりん 酒	28.9	34.4	卵
11木	食パン	しょくパン				564	755	乳製品
	肉団子と野菜のコンソメ煮	じゃがいも (パンこ でんぷん)	にくだんご (とりにく だいず)	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう コンソメ			魚介
	千切大根のサラダ りんごジャム	ごま (みずあめ さとう)		せんぎりだいこん にんじん きゅうり コーン りんご	しょうゆ ごまドレッシング ゲル化剤 酸味料)	21.8	28.0	果物
12金	麦ごはん	こめ むぎ				647	777	きのこ
	中華丼 フルーツ杏仁	あぶら ごまあぶら でんぷん	いか ぶたにく あんにとろふ (とうにゅう、だいず)	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ たけのこ ヤングコーン あおまめ しょうが	豚骨スープ 中スープストック 酒 しょうゆ 塩 こしょう アナンブレザー)	24.8	29.2	卵
16火	コーンごはん	こめ むぎ		コーン	塩 酒	676	814	小魚
	ごまみそ煮 マヨサラダ	じゃがいも ごま さとう あぶら ノンエッグマヨ	とりにく あつあげ みそ いとかまぼこ (タラ ホキ)	にんじん たけのこ ごぼう ごんにゃく しいたけ いんげん だいこん にんじん きゅうり	しょうゆ みりん 酒 酢 しょうゆ	23.8	28.0	きのこ
17水	麦ごはん	こめ むぎ				639	760	種実
	キムチ汁 高菜の油炒め	さといも ごま あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ ぶたミンチ	にんじん にら はくさいキムチ にんじん たかなづけ	いりごだし みりん しょうゆ	26.2	31.1	野菜 海藻
18木	お楽しみ献立	ミルクパン				617	771	魚介
		あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ アスパラ	洋スープストック しょうゆ 塩 こしょう			野菜
		あぶら	とりにく ヨーグルト		塩 こしょう 白ワイン カレー粉	28.2	34.7	豆類
19金	麦ごはん	こめ むぎ				594	771	小魚
	もずくスープ チンジャオオロス		とりにく とうふ もずく あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん えのき ねぎ にんじん ビーマン カラービーマン たけのこ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 いりごだし 酒 しょうゆ 中スープストック	26.3	31.2	果物 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。