



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		ベーコン とうふ くきわかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ	ガラスープ しょうゆ 塩			果物
	豚キムチ炒め	ごまあぶら さとう	ぶたにく	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	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	(さとう でんぷん)	とびうおボール (とびうお) とうふ	だいこん にんじん えのき ねぎ	いりごだし しょうゆ 塩 酒			野菜
	鶏ごぼう丼	ごまあぶら さとう でんぷん	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう ふかねぎ	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	ごま		せんぎりだいこん にんじん きゅうり コーン	しょうゆ ごまドレッシング りんご	21.8	28.0	果物
	りんごジャム	(みずあめ さとう)			ゲル化剤 酸味料)			
12金	麦ごはん	こめ むぎ				647	777	きのこ
	中華丼	あぶら ごまあぶら でんぷん	いか ぶたにく	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			海藻
	フルーツ杏仁		あんにとらふ (とうにゅう、だいず)		アンニンプレーパー)	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	じゃがいも ごま さとう あぶら	とりにく あつあげ みそ	にんじん たけのこ ごぼう ごんにゃく しいたけ いんげん	しょうゆ みりん 酒			果物
	マヨサラダ	ノンエッグマヨ	いとかまぼこ (たら ホキ)	だいこん にんじん きゅうり	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	さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん にら はくさいキムチ	いりごだし			野菜
	高菜の油炒め	ごま あぶら ごまあぶら さとう	ぶたミンチ	にんじん たかなづけ	みりん しょうゆ	26.2	31.1	海藻
18木	お楽しみ献立	ミルクパン あぶら あぶら (さとう ぶどうとう)	ベーコン とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ アスパラ 【キャベツ】 レモン ぶどう	洋スープストック しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 白ワイン カレー粉 ワイン 酸味料 クエン酸 香料)	617	771	魚介 野菜
						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		とりにく とうふ もずく	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	しょうゆ 塩 いりごだし			果物
	チンジャオロース	あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぶたにく	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	酒 しょうゆ 中スープストック	26.3	31.2	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。