



給食献立表



停止なし

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
2月	救給カレー	こめ あぶら こなあめ じゃがいも		コーン にんじん たまねぎ トマト しめじ にんにく	カレーパウダー 塩	540	756	魚
	ウインナーと野菜のソテー フルーツゼリー和え	あぶら はちみつレモンゼリー	ポークビッツ (ぶたにく)	キャベツ アスパラガス しめじ みかん パイナップル もも	スープストック 塩 こしょう	13.2	15.8	豆 種実
3火	麦ごはん	こめ むぎ				645	774	海藻
	厚揚げのそぼろ煮 もずくの酢の物	じゃがいも さとう でんぶん 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 こんにやく しいたけ あおまめ もずく えのき きゅうり	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ	24.4	28.8	卵 果物
4水	麦ごはん	こめ むぎ				636	763	乳製品
	春雨スープ ホイコーロー	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん	ベーコン ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ てんめんじやん	24.3	28.7	豆 いも
5木	食パン	しよくパン				621	815	小魚
	ラタトゥイユ	オリーブオイル	とりにく ウインナー (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	28.1	25.9	果物
	豆と雑穀のサラダ メープルジャム	おしむぎ もちげんばく げんまい あかまい たかきび (しよもつせんい さとう メープルシュガー)	えんどう ガルバンゾー れんずまめ くらだいず あずき まくろみずに	キャベツ きゅうり もやし かんでん	笑顔でランチドレッシング 香料 着色料 酸味料)			乳製品
6金	白ごはん	こめ				671	807	卵
	塩肉じゃが かみかみ和え	あぶら さとう じゃがいも さとう ごま	ぶたにく あつあげ だいず ハム (ぶたにく)	たまねぎ にんじん こんにやく しめじ しいたけ いんげん せんぎりだいこん にんじん きゅうり	酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ	26.6	31.5	海藻 野菜
9月	白ごはん	こめ				673	810	乳製品
	五目豆 おかがマヨ和え	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく だいず あつあげ こんぶ とりささみ かつおぶし	にんじん こんにやく ごぼう あおまめ しいたけ せんぎりだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ みりん しょうゆ	27.1	32.2	果物 魚
10火	お楽しみ献立	こめ				753	886	野菜 小魚
		こむぎこ でんぶん さとう あぶら	とりにく	こまつな たまねぎ にんじん えのき	いりごだし 塩 しょうゆ 酢 みりん こしょう おいしいゆわうドレッシング】	31.2	36.7	豆
		(あぶら さとう だいずこ		【ブロッコリー ピクルス たまねぎ レモンじる パセリ こんにやくせいふん	酢 塩)			
		(あぶら こむぎこ さとう れんにゅう	だっしぶんにゅう たまご	ゼラチン 塩 香料 洋酒 乳化剤)				
11水	白ごはん	こめ				618	741	野菜
	あおさのすまし汁 きんぴらごぼう	あぶら さとう じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	あおさのり とうふ きざみあげ ぶたにく	だいこん にんじん えのき ごぼう れんこん にんじん こんにやく あおまめ	いりごだし 酒 塩 しょうゆ しょうゆ みりん	25.7	30.4	果物 魚
12木	ミニミルクパン	ミニミルクパン				594	761	きのこ
	ピーマン炒め カルシウムたっぷりサラダ	ピーマン ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぶたにく わかめ ちりめん チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ にら にんにく しょうが きゅうり にんじん ブロッコリー	塩 しょうゆ こしょう 酢 しょうゆ	26.6	33.2	豆 卵
13金	白ごはん	こめ				666	801	乳製品
	ポークハヤシライス ピーマンサラダ	あぶら	ぶたにく まぐろみずに	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリーンピース トマト カラーピーマン きゅうり キャベツ コーン	ハヤシルー クチャップ 赤ワイン デミグラスソース 塩 こしょう おいしいピーマンドレッシング	25.3	29.9	小魚 種実
17火	減量白ごはん	こめ				673	790	野菜
	さつまい	さつまいも	とりにく みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ しょうが	いりごだし	25.6	30.0	豆
	いわしおかが煮 【そえ野菜】 三色団子	(さとう でんぶん 【ごま こめこ さとう あぶら でんぶん	いわし かつおぶし	もやし きゅうり よもぎ	しょうゆ みりん 塩 酢 しょうゆ 酵素)			海藻
18水	白ごはん	こめ				604	724	野菜
	わかめスープ 豚キムチ炒め	ごま ごまあぶら さとう	とりにく わかめ とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ はくさいキムチ にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら にんにく しょうが	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 塩	26.2	31.1	小魚 きのこ
19木	ミニチーズパン	ミニチーズパン				615	792	豆
	パンネのミートソース ひじきのサラダ	パンネマカロニ オリーブオイル さとう あぶら	ぶたミンチ とりにく ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト にんじん きゅうり あおまめ レモンじる	赤ワイン クチャップ ウスター デミグラスソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ	27.2	34.0	乳製品 種実
20金	十二穀ごはん 【西都の日】	こめ りよくまい くらまい あかまい おしむ ぎ もちきび もちあわ はとむぎ ひえ げんまい まヌア				625	749	小魚
	高野豆腐の卵とじ	さとう あぶら	こうや豆腐 たまご とりにく かまぼこ (イトヨリ、すけそうだら)	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう	みりん 酒 しょうゆ 塩	27.0	32.0	肉
	たたききゅうり	ごまあぶら	きゅうり にんにく		酢 しょうゆ 塩			野菜
24火	白ごはん	こめ				662	796	きのこ
	ほうれん草スープ ドライカレー	じゃがいも あぶら	ベーコン ぶたミンチ ひきわりだいず	にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが	塩 こしょう しょうゆ コンソメ クチャップ ウスター カレールウ カレーこ 塩	25.6	30.3	海藻 種実
25水	白ごはん	こめ				602	721	野菜
	野菜のごま汁 ホキ天玉あげ ゆかり和え	ごま (てんたま こむぎこ でんぶん	とうふ きざみあげ みそ ホキ	だいこん にんじん ごぼう えのき ねぎ あおさ もやし ゆかり	いりごだし 塩 ホワイトペッパー) しょうゆ	23.8	28.0	いも 果物
26木	バーガーパン	バーガーパン				578	702	卵
	ラビオリスープ	じゃがいも ラビオリ (こむぎこ	とりにく) ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	ガラスープ 洋スープストック しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ みりん ぎょしょう	26.9	31.3	野菜
	照り焼きチキン コールスロー	パンこ ラード さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	とりにく だいず	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン レモンじる	チキンエキス 塩) 塩 しょうゆ こしょう			きのこ
27金	白ごはん	こめ				640	768	魚
	豆腐の中華煮 春雨の酢の物	ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごま	ぶたにく ちくわ (キントキタイ) とうふ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ あおまめ しょうが きゅうり にんじん コーン	とんこつスープ しょうゆ 塩 こしょう 中スープストック 酢 しょうゆ 塩	26.4	31.3	野菜 いも
30月	白ごはん	こめ				629	755	小魚
	割干大根の含め煮 酢みそ和え	さとう あぶら さとう ごま	とりにく あつあげ わかめ みそ ほくし (たら、ほき)	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ いんげん わりほしだいこん きゅうり キャベツ にんじん	酒 しょうゆ みりん 酢	25.0	29.5	豆 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。