

令和6年度								停止 6日：三財中 13日：三納中 三財中 都於郡中 16日：茶小 23日：妻北小 妻南小 穂北小 茶小 三納小 妻中 穂北中 三納中	
西都市学校給食センター									
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) たんばく質 (g)	<中学校> エネルギー (Kcal) たんばく質 (g)	家庭で 補いたい 食品	
2月	麦ごはん	こめ むぎ				750	875	きのこ	
	ほうれん草スープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			乳製品	
	タンドリーチキン 【ゆでもやし】	【ごま ごまあぶら	とりにく ヨーグルト	もやし	塩 こしょう カレーこ 白ワイン しょうゆ】	27.0	31.6	果物	
	焼きプリンタルト	こむぎこ マーガリン さとう	たまご だっしふんにゅう		乳化剤 塩 香辛料 香料				
3火	麦ごはん	こめ むぎ				621	745	魚介	
	ごまみそ煮	じゃがいも あぶら さとう ごま	とりにく あつあげ みそ	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ いんげん こんにゃく	酒 しょうゆ みりん			種実類	
	茎わかめの酢の物	さとう	まぐろ（ツナ） くわわかめ	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す	24.7	29.2	卵	
4水	麦ごはん	こめ むぎ				628	753	海藻	
	じゃこ団子汁		ごぼうだんご（タラ イトヨリ） とうふ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ 塩 いりごだし			果物	
	豚丼	あぶら さとう でんぶん	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	27.7	33.0	小魚	
5木	ミニ黒糖パン	ミニこくとうパン				672	859	肉	
	和風スパゲッティ	オリーブオイル スパゲッティ	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ にんにく	しょうゆ みりん			豆類	
	フルーツ白玉	しらたま		みかん パイナップル もも		25.0	31.0	野菜	
6金	麦ごはん	こめ むぎ				600	750	海藻	
	鶏団子汁	じゃがいも （でんぶん）	とりだんご（とりにく）	たまねぎ にんじん） にんじん えのきたけ しめじ ねぎ	いりごだし 塩 しょうゆ 酒			卵	
	いわしのトマト煮	さとう こめこ	いわし	たまねぎ トマト レモンじる	ケチャップ みりん 塩 ブラックペッパー	23.2	27.3	乳製品	
	きゅうりのそくせき漬け	ごまあぶら さとう		きゅうり	す しょうゆ				
9月	麦ごはん	こめ むぎ				645	774	果物	
	厚揚げのそぼろ煮	あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぶたミンチ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ あおまめ	酒 しょうゆ			いも	
	ほうれん草とツナの和え物	さとう	まぐろ（ツナ）	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ	26.9	31.9	海藻	
10火	麦ごはん 【西都の日】	こめ むぎ				649	780	小魚	
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ にんにく	ガラスープ ケチャップ カレールウ ウスター 塩			きのこ	
	ズッキーニサラダ		とりささみチャンク	キャベツ スズッキーニ にんじん カラーピーマン	たまねぎドレッシング	23.8	28.1	魚介	
11水	減量大根菜ごはん	こめ むぎ （ぶどうとう		だいこんば	塩）	628	753	小魚	
	山菜うどん	うどん	とりにく	わらび たけのこ にんじん えのき しいたけ	いりごだし 塩 しょうゆ 酒 みりん			乳製品	
	ひじきとごぼうのマヨネーズ和え	ごま ノンエッグマヨネーズ	ひじき まぐろ（ツナ）	ごぼう きゅうり にんじん コーン	しょうゆ す こしょう	24.0	28.3	果物	
12木	黒糖パン	こくとうパン				641	746	魚介	
	肉団子と野菜のコンソメ煮	じゃがいも （パンこ でんぶん さとう）	とりだんご（とりにく）	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ しょうゆ ガラスープ（香辛料）			卵	
	マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう	26.1	30.2	海藻	
13金	麦ごはん	こめ むぎ				649	780	種実類	
	豚肉とキャベツのみそ汁		ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	いりごだし			肉	
	マーボー春雨	はるさめ あぶら ごま さとう でんぶん	ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ にら にんにくしょうが	中スープストック しょうゆ 塩 トウバンジャン	26.2	31.1	野菜	
16月	麦ごはん	こめ むぎ				650	781	いも	
	大根のみそ汁		とうふ きざみあげ みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ	いりごだし			果物	
	三色丼	あぶら さとう	ぶたミンチ たまごそぼろ	あおまめ	しょうゆ みりん 酒	28.6	34.1	小魚	
17火	減量麦ごはん	こめ むぎ				663	798	卵	
	ほうとう	ほうとう	とりにく きざみあげ	にんじん ごぼう しいたけ かぼちゃ	しょうゆ みりん 塩 いりごだし 酒			海藻	
	いわしおかが煮	さとう でんぶん	いわし かつおぶし		しょうゆ みりん 塩	25.6	30.3	肉	
	ゆず和え	さとう		はくさい だいこん ゆず ゆずかじゅう にんじん	しょうゆ す				
18水	麦ごはん	こめ むぎ				629	754	豆類	
	のっぺい汁	さといも でんぶん	とりにく とうふ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	いりごだし 塩 しょうゆ 酒			野菜	
	豚肉と野菜のしょうが炒め	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ピーマン カラーピーマン	酒 しょうゆ みりん 塩	28.1	33.4	果物	
19木	米粉パン	コッペパン				633	795	種実類	
	野菜のクリーム煮	こむぎこ マーガリン あぶら	あさり とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい	ガラスープ コンソメ 塩 こしょう			野菜	
	スパゲッティサラダ	スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	まぐろ（ツナ）	きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう	26.5	30.0	魚介	
20金	チキンライス	こめ むぎ マーガリン	とりにく	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	721	835	小魚	
	オニオンスープ	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 塩 しょうゆ こしょう			果物	
	ほうれん草オムレツ 【ゆでブロッコリー】	しよくぶつゆし かこうでんぶん	たまご	ほうれんそう 【ブロッコリー	塩 塩】	24.3	27.9	いも	
	クリスマスデザート	さとう こめこ なたねあぶら オリーブオイル	とうにゅう		いちごかじゅう いちごソース 塩				
23月	麦ごはん	こめ むぎ				652	784	海藻	
	かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう でんぶん	ぶたミンチ ちくわ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しいたけ こんにゃく あおまめ	しょうゆ みりん 塩			魚介	
	梅肉和え	さとう	とりささみチャンク かつおぶし	きゅうり れんこん ばいにく	しょうゆ みりん	27.5	28.6	果物	

※ 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んでいません。