



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
7 火	ゆかりごはん	こめ むぎ		ゆかり		625	750	種実類
	具雑煮	もち さといも	とりにく かまぼこ	はくさい しろねぎ しいたけ	かつおぶしだし しょうゆ みりん 塩			果物
	紅白なます	さとう すりごま		だいこん にんじん	しょうゆ 酢	22.9	27.0	海藻類
8 水	麦ごはん	こめ むぎ				632	759	魚介
	チキンカレー	じゃがいも あぶら みずあめ	とりにく	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			野菜
	ツナサラダ	さとう あぶら	まぐろ (ツナ)	キャベツ もやし にんじん レモンじり	しょうゆ 酢	24.3	28.7	豆類
9 木	ミニミルクパン 【西都の日】	ミニミルクパン				677	748	小魚
	ひむかナポリタン	スパゲティ あぶら	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん せんざりだいこん しいたけ ピーマン にんにく トマトピューレ	コンソメ ケチャップ ウスター 塩 こしょう			いも類
	フルーツクリーム和え	なまクリーム		みかん バイン もも		24.0	31.8	種実類
10 金	麦ごはん	こめ むぎ				623	842	魚介
	大根のみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	いりこだし			いも類
	豚肉の生姜炒め	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	酒 しょうゆ みりん	26.8	32.1	豆類
14 火	麦ごはん	こめ むぎ				679	747	乳製品
	豚もやしスープ	ひらめんビーフン ねりごま	ぶたにく みそ	もやし たまねぎ にんじん にら	ガラスープ しょうゆ 酒 塩			野菜
	揚げしゅうまい 【ゆかり大根】	(でんぷん こむぎこ さとう あげあぶら)	ぶたにく	たまねぎ しょうが 【だいこん ゆかり】	塩 “酵母エキス” “ホウレンソウエキス” “香辛料” 【しょうゆ】	25.8	32.5	海藻類
15 水	麦ごはん	こめ むぎ				622	807	いも類
	いわしのつみれ汁		いわしのつみれ (いわし) とうふ	にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ ねぎ	いりこだし 塩 しょうゆ 酒			豆類
	高菜そぼろ丼	あぶら さとう すりごま	ぶたミンチ たまご	にんじん たかなづつ にんにく	酒 しょうゆ みりん (塩 酢)	27.4	30.3	果物
16 木	コッペパン	コッペパン				643	703	卵
	かぼちゃのシチュー	あぶら	とりにく きゅうりゆ	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ にんじん パセリ	パンブキンポタージュ 塩 こしょう			いも類
	花野菜サラダ		とりささみ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	和風ドレッシング	24.8	29.1	豆類
17 金	減量麦ごはん	こめ むぎ				588	786	種実類
	みそ煮込みうどん	うどん	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう えのきたけ しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん いりこだし			果物
	もやしのツナ和え	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	24.7	34.1	いも類
	ふりかけ	さとう とうもろこしでんぷん	わかめ かつおぶし のり	しいたけエキス	塩			
20 月	麦ごはん	こめ むぎ				654	934	根菜類
	親子丼	さとう	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	いりこだし しょうゆ さとう 塩 酒			海藻類
	里芋とこんにやくの田楽	さといも さとう ごま	みそ	こんにやく	みりん	28.6	39.1	豆類
21 火	三納中 リクエスト献立	こめ むぎ				790	710	卵
		トック (こめこ)	ぶたにく みそ	にんじん えのきたけ ごぼう にら はくさいキムチ	(塩 酢)			野菜
		あげあぶら でんぷん こむぎこ 【ごま ごまあぶら こむぎこ さとう マーガリン】	とりにく たまご だししるふんにゅう にゅうせいひん	もやし	酒 塩 こしょう ガーリック 【しょうゆ】	32.2	29.5	海藻類
22 水	麦ごはん	こめ むぎ				593	746	卵
	すき焼き煮	あぶら さとう	ぶたにく やきとうふ	にんじん えのきたけ こんにやく はくさい しろねぎ	しょうゆ みりん 塩 酒			豆類
	大根とじゃこのサラダ	さとう あぶら ごま	ちりめん	だいこん きゅうり にんじん しょうが	酢 しょうゆ	25.0	31.0	果物
23 木	黒糖パン	ことうパン				641	746	魚介
	ポトフ	じゃがいも	とりにく ウインナー (とりにく)	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	ガラスープ 洋スープストック しょうゆ 塩 こしょう			野菜
	マカロニサラダ	マカロニ 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	26.7	31.0	種実類
24 金	麦ごはん	こめ むぎ				627	752	野菜
	唐芋団子汁	からいもだんご (さつまいも でんぷん)	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	(塩) しょうゆ いりこだし 酒			豆類
	いわし生姜煮 【昆布和え】	さとう でんぷん 【さとう】	いわし きざみこんぶ	しょうが キャベツ	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ】	22.9	26.9	果物
27 月	麦ごはん	こめ むぎ				674	812	卵
	ポークハヤイライス	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト グリンピース	ハヤシルウ ケチャップ デミグラス ソース あかワイン 塩 こしょう			種実類
	チーズサラダ	あぶら さとう	チーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	25.1	29.7	海藻類
28 火	麦ごはん	こめ むぎ				597	714	野菜
	おでん煮	さといも さとう	とりにく てんぷら (イトリ、アジ) こんぶ がんも	にんじん だいこん こんにやく	しょうゆ みりん いりこだし			魚介
	土佐酢和え	さとう	とりささみ かつおぶし わかめ	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	26.1	31.0	乳製品
29 水	麦ごはん	こめ むぎ				639	768	卵
	中華コーンスープ	でんぷん ごまあぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン えのきたけ ちんげんさい	ガラスープ 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう			豆類
	チンジャオロースー	ごま ごまあぶら でんぷん	ぶたにく	にんじん たけのこ ピーマン にんにく しょうが	酒 しょうゆ 中スープストック	24.1	28.4	根菜類
30 木	コッペパン	コッペパン				642	807	魚介
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ウインナー (ぶたにく) しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ ウスター デミグラス ソース 洋スープストック 塩 こしょう			海藻類
	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう		キャベツ たまねぎ にんじん コーン レモンじり	しょうゆ 塩 こしょう	24.7	30.2	種実類
31 金	麦ごはん	こめ むぎ				660	794	卵
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん えのきたけ こんにやく あおまめ	しょうゆ 酒 塩 みりん			海藻類
	ごまマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ ごま	ちくわ	きゅうり キャベツ コーン	しょうゆ	22.7	26.7	豆類

※ 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。