

令和6年度 西都市学校給食センター						【停止校】 12日 三納中 13日 三納中 14日 妻北小 21日 妻北小 28日 妻南小 茶臼原小		
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
3月	麦ごはん	こめ むぎ				593	709	肉
	けんちん汁	さといも	とうふ きざみあげ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	しょうゆ 塩 酒 いりごだし			きのこ
	いわしの梅みそ煮 【マヨネーズ和え】	(さとう こめこ ノンエッグマヨネーズ)	いわし みそ まぐろみずに	しそ ばいにく だいこん きゅうり にんじん	みりん 塩 しょうゆ 塩	23.3	27.5	海藻
	節分豆	さとう こむぎこ くらざとう しよくぶつゆし	だいず		着色料			
4火	麦ごはん	こめ むぎ				639	768	魚介 卵
	鶏とわかめのスープ ホイコーロー	あぶら ごまあぶら でんぶん	とりにく わかめ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん もやし ふかねぎ 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 塩 中スープストック しょうゆ テンメンジャン 酒	28.5	33.9	きのこ
5水	麦ごはん	こめ むぎ				648	779	小魚 果物
	塩肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ しいたけ いんげん	酒 塩 こしょう			
	ちくさ和え	ごま さとう ごまあぶら	きざみあげ	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ	25.1	29.7	乳製品
6木	ミニコッペパン	みにこつぺぱん				602	768	魚介 いも
	ジャージャー麺	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ニラ 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			
	フルーツゼリー和え	はちみつれもんゼリー (ぶどうとう さとう はちみつ)		みかん パイナップル もも れもんじる	酸味料 香料)	22.9	28.3	きのこ
7金	麦ごはん	こめ むぎ				626	752	種実 いも
	厚揚げと大根のみそ汁 タラのカレー風味揚げ 昆布和え	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	あつあげ みそ たら こんぶ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり	いりごだし 塩 こしょう カレー粉 酒 しょうゆ 酢	31.6	37.8	野菜
10月	麦ごはん	こめ むぎ				631	757	乳製品 果物
	うま煮	あぶら さといも さとう	とりにく あつあげ	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ いんげん	しょうゆ 酒 みりん			
	きゅうりとわかめの酢の物	さとう ごま	わかめ ちりめん	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	25.1	29.7	卵
12水	麦ごはん	こめ むぎ				670	806	いも 野菜
	みぞれ汁 豚丼	しらたまもち でんぶん あぶら さとう でんぶん	とりにく ぶたにく	だいこんおろし にんじん みつば たまねぎ にんじん ごぼう あおめ	しょうゆ 塩 いりごだし 酒 しょうゆ みりん 酒 塩	30.6	36.5	豆
13木	食パン	しよくぱん				690	807	卵 魚介
	肉団子のトマト煮	あぶら さとう じゃがいも (でんぶん)	にくだんご (ぶたにく とりにく)	たまねぎ にんじん しめじ トマト	ガラスープ コンソメ ケチャップ ウスター 塩 こしょう			
	鶏とれんこんのサラダ		とりささみ だいず いんげんまめ	きゅうり れんこん	ごまドレッシング	27.7	32.3	種実
	いちごジャム	(みずあめ さとう)		いちご	グル化剤 酸味料 着色料 香料 乳化剤)			
14金	麦ごはん	こめ むぎ				635	762	乳製品 いも
	マーボー豆腐	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたミンチ とうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 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 みりん 塩			
	もやしのナムル	ごま ごまあぶら さとう		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	24.6	29.0	きのこ
17月	麦ごはん	こめ むぎ				652	783	卵 小魚
	かきたま汁	でんぶん	たまご とうふ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	しょうゆ 塩 いりごだし			
	鶏ごぼう丼	ごまあぶら さとう でんぶん	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう ふかねぎ	みりん しょうゆ 酒	27.7	32.9	魚介
18火	麦ごはん	こめ むぎ				618	742	果物 野菜
	豚肉のごまみそ煮	あぶら さとう さといも ごま	ぶたにく あつあげ みそ	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん	しょうゆ 酒 みりん			
	ほうれん草とツナの和え物	さとう	まぐろみずに	ほうれんそう もやし	しょうゆ	28.2	33.5	小魚
19水	麦ごはん	こめ むぎ				637	765	きのこ いも
	コーンスープ	ごまあぶら でんぶん	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン にら	ガラスープ 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう			
	肉団子の甘酢煮	さらだあぶら でんぶん さとう	にくだんご (ぶたにく とりにく)	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	中スープストック しょうゆ 酢	22.5	26.4	豆
20木	ミニ黒糖パン 【西都の日】	みにこくとうぱん				585	747	肉 卵
	クリームスパゲッティ	スパゲッティ バター こむぎこ	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	ガラスープ コンソメ 塩 こしょう			
	ピーマンサラダ		まぐろみずに	カラーピーマン きゅうり キャベツ コーン	ピーマンドレッシング	26.5	32.8	海藻
21金	麦ごはん	こめ むぎ				629	755	果物 卵
	魚ソーメン汁	はなふ	うおソーメン (イトヨリ) とうふ	にんじん しいたけ えのきたけ	酒 しょうゆ いりごだし			
	鶏肉のちゃんちゃん焼き	あぶら さとう ごま ごまあぶら	とりにく みそ	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん しめじ コーン にんにく	しょうゆ みりん トウバンジャン	26.7	31.7	いも
25火	麦ごはん	こめ むぎ				669	803	種実 魚介
	ひき肉と豆のカレー	じゃがいも さらだあぶら みずあめ	ぶたミンチ だいず しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩			
	ブロッコリーサラダ	ごまあぶら さとう		ブロッコリー きゅうり にんじん あおめ	しょうゆ 酢	24.7	29.2	野菜
26水	銀鏡中学校 リクエスト献立	こめ むぎ マロニー (でんぶん ぼんご) トッポギ ごまあぶら さとう (こむぎこ みずあめ さとう マーガリン)	にくだんご (とりにく ぶたにく) ぶたにく たまご だいず にゅう	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ ほくさいキムチ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ニラ にんにく しょうが いちごビュレ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう コチジャン 酒 しょうゆ みりん ゼラチン 乳化剤 酸味料 香料 着色料)	779 25.3	905 29.5	乳製品 小魚 豆
	マヨネーズパン	マヨネーズパン				564	711	果物 海藻
	鶏肉のコンソメ煮	じゃがいも (とんし でんぶん こなあめ さとう)	とりにく ウィナー (とりにく)	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	ガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう (香辛料)			
野菜サラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 塩 こしょう しょうゆ	23.5	28.8	果物	
28金	コーンごはん	こめ むぎ		コーン	塩 酒	632	759	きのこ 乳製品
	根菜のみそ汁	じゃがいも	きざみあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん ねぎ	いりごだし			
	炒り豆腐	あぶら さとう	ぶたミンチ とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおめ	しょうゆ 塩 酒	25.7	30.4	種実

※ 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。