



【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 茶原原小

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	<参考値> エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	<参考値> 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	ごめ むぎ		にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	しょうゆ 塩 酒 いりこだし	593	709	肉
	けんちん汁	さいも	とうふ きざみあげ	しそ ぱいにく 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	きのこ 海藻
	いわしの梅みそ煮 【マヨネーズ和え】	(さどう ごめこ ソンエッグマヨネーズ)	いわし みそ まぐろみずい		着色料			
	節分豆	さとう こむぎこ くろさとう しょくぶつゆし	だいす					
4月	麦ごはん	ごめ むぎ		たまねぎ にんじん もやし ふかねぎ	ガラスープ 酒 塩 中スープストック	639	768	魚介
	鶏とわかめのスープ		とりにく わかめ	たまねぎ にんじん だけのこ チャベツ	しょうゆ テンメンジャン 酒	28.5	33.9	卵
	ホイコーロー	あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく みそ	ビーマン しょうが にんにく				きのこ
5月	麦ごはん	ごめ むぎ				648	779	小魚
	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	25.1	29.7	果物
	ちぐさ和え	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			乳製品
6月	ミニコッペパン	みにこっぺばん		たまねぎ にんじん だけのこ ビーマン	トウバンジャン 中スープストック	602	768	魚介
	ジャージャー麺	ちらかめん あぶら さとう	ぶたミンチ みそ	ニラ にんにく しょうが みかん バイナップル もも れもんじる	しょうゆ	22.9	28.3	いも
	フルーツゼリー和え	はちみつれもんゼリー (ぶどう さとう はちみつ)			酸味料 香料			きのこ
7月	麦ごはん	ごめ むぎ				626	752	種実
	厚揚げと大根のみそ汁		あつあげ みそ	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ	いりこだし	31.6	37.8	いも
	タラのカレ 風味揚げ	でんぶん こむぎこ あぶら	たら こんぶ	きゅうり にんじん	塩 こしょう カレー粉 酒			野菜
10月	麦ごはん	ごめ むぎ			しょうゆ 酢	631	757	乳製品
	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 ミリン	25.1	29.7	果物
	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			卵
12月	麦ごはん	ごめ むぎ				670	806	いも
	みぞれ汁	しらたまもち でんぶん	とりにく	だいこん おろし にんじん みつば	しょうゆ 塩 いりこだし 酒	30.6	36.5	野菜
	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	しょうゆ ミリン 酒 塩			豆
13月	食パン	しょくばん				690	807	卵
	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	27.7	32.3	魚介
	鶏とれんこんのサラダ		とりさみ だいす いんげんまめ	きゅうり れんこん	ごまだれシシング			種実
14月	いちごシャム	(みずあめ さとう)		いちご	ゲル化剤 酸味料 着色料 香料 乳化剤	635	762	乳製品
	麦ごはん	ごめ むぎ				24.6	29.0	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 ミリン 塩			野菜
17月	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			豆
	麦ごはん	ごめ むぎ				652	783	卵
	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 いりこだし			小魚
18月	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	ミリン しょうゆ 酒	27.7	32.9	魚介
	麦ごはん	ごめ むぎ				618	742	果物
	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 ミリン			野菜
19月	ほうれん草とツナの和え物	さとう	まぐろみずい	ほうれんそう もやし	しょうゆ	28.2	33.5	小魚
	麦ごはん	ごめ むぎ				637	765	きのこ
	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			いも
20月	肉団子の甘酢煮	さだあぶら 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
	ミニ黒糖パン 【西都の日】	みにこくとうパン				585	747	肉
	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 ギュウにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム バセリ	ガラスープ コンソメ 塩 こしょう	26.5	32.8	卵
21月	ピーマンサラダ		まぐろみずい	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			海藻
	麦ごはん	ごめ むぎ				629	755	果物
	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 えのきだけ	酒 しょうゆ いりこだし			卵
25月	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 ミリン トウバンジャン	26.7	31.7	いも
	麦ごはん	ごめ むぎ				669	803	種実
	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 だいす 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			魚介
26水	プロッコリーサラダ	ごまあぶら さとう		プロッコリー きゅうり にんじん あおまめ	しょうゆ 酢	24.7	29.2	野菜
	銀鏡中学校 リクエスト献立	ごめ むぎ マロニー (でんぶん ぱんこ) 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 だいす にゅう	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ はくさいキムチ 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 いちごピューレ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう コチジャン 酒 しょうゆ ミリン ゼラチン 乳化剤 酸味料 香料 着色料	779	905	乳製品 小魚 豆
	マヨネーズパン	マヨネーズパン				25.3	29.5	
27木	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 ウインナー (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)	564	711	果物 海藻
	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
	コーンごはん	ごめ むぎ		コーン	塩 酒	632	759	きのこ
28金	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	いりこだし			乳製品
	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 あおまめ	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。