



## 給食献立表



3月

**【停止】**  
7日：穂北小、都於郡小、三納小、三財小、妻中、穂北中、三財中、三納中  
21日：妻中 穂北中 都於郡中 三財中、三納中  
25日：全小学校

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	大根葉ごはん 【西都の日】	ごめ むぎ ( ぶどうとう )		だいこんば	塩 )	659	768	いも 魚介 果物
	白玉団子汁	しらたまち はなふ	とりにく	にんじん ごぼう えのきたけ みつば	酒 しょうゆ 塩 いりこだし			
	厚焼卵	( あぶら さとう 【さとう】 )	たまご	[にんじん もやし なのはな]	しょうゆ 塩 ) 【しょうゆ】			
	ひなあられ	( もちごめ さとう )	のり		しょうゆ )			
4火	麦ごはん	ごめ むぎ				622	746	豆類 乳製品
	じゃが豚キムチ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら こんにゃく キムチ	酒 しょうゆ みりん			
	ひじきのサラダ	さとう あぶら	まぐろみずに ひじき	にんじん きゅうり あおまめ レモンじる	酢 しょうゆ			
5水	麦ごはん	ごめ むぎ				668	804	小魚 きのこ 果物
	筑前煮	あぶら さとう さいも	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう こんにゃく しいいたけ いんげん	酒 しょうゆ みりん			
	おかかマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ	かつおぶし ハム	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ			
6木	揚げパン	あぶら コッペパン さとう	きなこ		塩	【704】	【866】	根菜類
	肉団子と野菜のコンソメ煮	じゃがいも (でんぶん パンこ さとう)	にくだんご (とりにく だいすたんぱく)	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー (たまねぎ にんじん)	ガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう (塩 香辛料)			
	カラフルサラダ		まぐろみずに	あかビーマン カラービーマン キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング			
7金	減量麦ごはん	ごめ むぎ				673	810	魚介 たまご
	みそラーメン	ごまあぶら ちゅうかめん	やきぶた みそ	もやし コーン きくらげ ねぎ にんにく しょうが	塩 こしょう 酒 とんこつスープ ガラスープ しょうゆ			
	ゆで豚のごま酢和え	ごまあぶら ごま	ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 みりん 酒			
10月	【お楽しみ献立】 	ごめ むぎ				672	796	野菜 種実類
		さといも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	いりこだし			
		こむぎご でんぶん じゃがいも あぶら さとう ( あぶら さとう バター )	とりにく	パセリ レモンじる	塩 酒 醋 こしょう しょうゆ			
		だっしれんにゅう だっしゅんにゅう	みかん	みかん	異性化液糖 )			
11火	麦ごはん	ごめ むぎ				591	707	小魚 海藻
	中華卵スープ	ごまあぶら でんぶん	たまご	にんじん たまねぎ たけのこ にら えのきたけ	ガラスープ 中スープストック しょうゆ 塩			
	厚揚げの中華炒め	ごまあぶら でんぶん	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ ヒーマン カラーピーマン にんにく しょうが	中スープストック 酒 塩			
12水	麦ごはん	ごめ むぎ				631	728	野菜 肉
	里芋のみそ汁	さといも	とうふ みそ きざみあげ	にんじん たまねぎ だいこん だいこんば	いりこだし			
	ぶりの照り焼き	( でんぶん さとう )	ぶり	しょうが	しょうゆ みりん 塩 )			
13木	たたききゅうり	あぶら		きゅうり にんにく	しょうゆ 醋 塩	26.6	29.3	種実類
	米粉パン	ごめこパン						
	野菜のクリーム煮	あぶら ごむぎご マーガリン	とりにく あさり とうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい カリフラワー	コンソメ 塩 こしょう ガラスープ			
14金	フルーツゼリー和え	りんごゼリー		みかん パイン もも		597	750	根菜類
	麦ごはん	ごめ むぎ						
	ポークカレー	あぶら みずあめ じゃがいも	ぶたにく	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 ソース 塩			
15土	カルシウムたっぷりサラダ	あぶら さとう ごま	わかめ ちりめん チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 醋	24.9	30.5	果物
	お祝いクレープ (中のみ)	(あぶら さとう ごめこ みずあめ)	とうにゅう だいすこ	いちごビューレ レモンかじゅう	しょうゆ)			
	麦ごはん	ごめ むぎ						
17月	春野菜のみそ汁	じゃがいも	あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	いりこだし	674	782	海藻 種実類
	かぼちゃのコロッケ	(パンこ さとう でんぶん とんし (豚脂))	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ ソース )			
	ゆでプロッコリー			プロッコリー レモンじる	しょうゆ			
18火	減量梅菜めし	ごめ むぎ (さとう ごま)		あおな うめ	塩 こうばエキス こんぶエキス)	592	709	野菜 豆類
	肉うどん	あぶら さとう うどん	ぶたにく かまぼこ	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	いりこだし しょうゆ みりん 塩 酒			
	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 もやし	しょうゆ 醋			
19水	麦ごはん	ごめ むぎ				643	772	根菜類 乳製品
	親子丼	さとう	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	酒 しょうゆ 塩 いりこだし			
	白和え	さとう ごま	とうふ みそ	にんじん ほうれんそう こんにゃく	しょうゆ 塩			
21金	麦ごはん	ごめ むぎ				692	834	海藻
	マーボー厚揚げ	あぶら さとう でんぶん	ぶたミンチ あつあげ 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	中スープストック 塩 みりん しょうゆ とうばんじゅん			
	パンパンジー	さとう ごま あぶら	とりささみ みそ	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ 醋			
24月	麦ごはん	ごめ むぎ				717	681	根菜類 果物
	千切り野菜のスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ えのきたけ	塩 こしょう しょうゆ ガラスープ			
	ドライカレー	あぶら みずあめ	ひきわりだいすこ ぶたミンチ	たまねぎ コーン グリンピース にんにく しょうが にんじん	カレールウ ケチャップ ソース カレーこ 塩			
25火	お祝いクレープ (小のみ)	(あぶら さとう ごめこ みずあめ)	とうにゅう だいすこ	いちごビューレ レモンかじゅう	しょうゆ)	26.3	29.8	果物
	わけしこめし	ごめ むぎ さとう あぶら	とりにく	ごぼう	しょうゆ 塩 わふうだし			
	かぼちゃのそぼろ煮	さとう でんぶん あぶら	ぶたミンチ ちくわ	かぼちゃ にんじん しいたけ こんにゃく あおまめ たまねぎ	しょうゆ みりん 塩			
	海藻サラダ	さとう ごまあぶら	かいそうミックス (わかめ きわかめ あかかえでのり いとかんてん)	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 醋			

※ 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。