



給食献立表



【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	大根菜ごはん【西都の日】	こめ むぎ（ぶどうとう		だいこんば	塩）	659	768	いも
	白玉団子汁	しらたまもち 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			魚介
	厚焼卵	（あぶら さとう	たまご		しょうゆ 塩）	26.3	30.0	果物
	【菜の花和え】	【さとう】		【にんじん もやし なのはな】	【しょうゆ】			
4火	ひなあられ	（もちこめ さとう	のり		しょうゆ）			
	麦ごはん	こめ むぎ				622	746	豆類
	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			乳製品
	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	25.1	29.7	きのこ
5水	麦ごはん	こめ むぎ				668	804	小魚
	筑前煮	あぶら さとう さといも	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん	酒 しょうゆ みりん			きのこ
	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	25.3	30.0	果物
6木	揚げパン	あぶら コッパパン 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 だいずたんばく）	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）	645	810	小魚
	カラフルサラダ		まぐろみずに	あかピーマン カラーピーマン キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	【27.3】	【33.3】	豆類
7金	減量麦ごはん	こめ むぎ				673	810	魚介
	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	塩 こしょう 酒 とんこつスープ			たまご
	ゆで豚のごま酢和え	ごまあぶら ごま	ぶたにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	ガラスープ しょうゆ しょうゆ 酢 みりん 酒	31.1	37.2	いも
10月	【お楽しみ献立】 	こめ むぎ				672	796	野菜
		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			種実類
		こむぎこ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	とりにく	パセリ レモンじる	塩 酒 酢 こしょう しょうゆ	28.9	33.7	卵
		（あぶら さとう バター	だっしれんにゅう だっしふんにゅう	みかん	異性化液糖）			
11火	麦ごはん	こめ むぎ				591	707	小魚
	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			海藻
	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 ピーマン 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	23.3	27.4	果物
12水	麦ごはん	こめ むぎ				631	728	野菜
	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			肉
	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）	26.6	29.3	種実類
	たたききゅうり	あぶら		きゅうり にんにく	しょうゆ 酢 塩			
13木	米粉パン	こめこパン				597	750	根菜類
	野菜のクリーム煮	あぶら こむぎこ 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			いも
	フルーツゼリー和え	りんごゼリー		みかん バイン もも		26.5	32.8	海藻
14金	麦ごはん	こめ むぎ				580	883	根菜類
	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			魚介
	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 酢	24.9	30.5	果物
	お祝いクレープ（中のみ）	（あぶら さとう こめこ みずあめ	とうにゅう だいずこ	いちごピューレ レモンかじゅう	しょうゆ）			
17月	麦ごはん	こめ むぎ				674	782	海藻
	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			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）	19.8	22.3	卵
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー レモンじる	しょうゆ			
18火	減量梅菜めし	こめ 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
	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			豆類
	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 酢	25.0	29.6	いも
19水	麦ごはん	こめ むぎ				643	772	根菜類
	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			乳製品
	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	28.6	34.1	果物
21金	麦ごはん	こめ 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 とうばんじゃん			果物
	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 酢	28.4	33.7	乳製品
24月	麦ごはん	こめ むぎ				717	681	根菜類
	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			いも
	ドライカレー	あぶら みずあめ	ひきわりだいず 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	26.3	29.8	果物
	お祝いクレープ（小のみ）	（あぶら さとう こめこ みずあめ	とうにゅう だいずこ	いちごピューレ レモンかじゅう	しょうゆ）			
25火	わけしこめし	こめ 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	704	849	魚介
	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			豆類
	海藻サラダ	さとう ごまあぶら	かいそうミックス（わかめ くきわかめ 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 酢	27.5	32.6	きのこ

※ 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。