

令和7年度 西都市学校給食センター					<div><div></div><div>給食献立表</div><div></div><div></div></div>		停止 9日：妻中、穂北中、都於郡中停止 11日：三納小、三納中 18日：都於郡小、都於郡中 21日：三財小、三納小、三財中、三納中 25日：穂北中 28日：穂北小		
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) たんばく質 (g)	<中学校> エネルギー (Kcal) たんばく質 (g)	家庭で 補いたい 食品	
8 火	麦ごはん	こめ むぎ				627	752	野菜	
	中華コーンスープ	ごまあぶら でんぶん	ベーコン	たまねぎ にんじん クリームコーン コーン ねぎ	ガラスープ 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう			小魚	
	マーボー春雨	あぶら さとう ごま はるさめ	ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが にんにく	トウバンジャン 中スープストック しょうゆ 塩	20.9	24.4	果物	
9 水	鯉なめしごはん	こめ むぎ（さとう ごま	べにさけフレーク	あおな	塩 こうばエキスを かつおぶし)	631	757	小魚	
	里芋のそぼろ煮	さといも さとう あぶら でんぶん	とりミンチ あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく グリンピース	しょうゆ 塩 みりん			海藻	
	土佐酢和え	さとう	わかめ かつおぶし ほぐしみ（たら ほき)	きゅうり にんじん	しょうゆ す	27.6	32.8	きのこ	
10 木	黒糖パン	こくとうパン				642	767	魚	
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう			果物	
	ほうれん草オムレツ	植物油脂（パーム） でんぶん	たまご	ほうれんそう		24.0	28.4	豆類	
	アスパラガスのソテー	あぶら	ポークビッツ（ぶたにく）	アスパラガス しめじ	中スープストック 塩 こしょう				
11 金	麦ごはん	こめ むぎ				624	749	乳製品	
	チンゲン菜のスープ	（かんてん）	とりにく	たまねぎ にんじん もやし ちんげんさい （こんにゃく）	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう			きのこ	
	チンジャオロース	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ぶたにく	にんじん たけのこ ピーマン カラーピーマン しょうが にんにく にんにくのめ	酒 しょうゆ 中スープストック	26.9	32.0	野菜	
14 月	麦ごはん	こめ むぎ				656	823	小魚	
	なめこ汁		あぶらあげ とうふ わかめ みそ	なめこ 玉ねぎ にんじん ねぎ	いりごだし			乳製品	
	三色丼	あぶら さとう	ぶたミンチ たまごそぼろ	あおまめ	酒 しょうゆ みりん	28.5	34.0	卵	
	お祝いいちごゼリー（中学校のみ）	さとう みずあめ	とうにゅう	いちごビュレ いちごかじゅう	ぶどう糖 乳化剤 香料				
15 火	麦ごはん	こめ むぎ				693	835	いも	
	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 ケチャップ ウスター しお			小魚	
	フルーツゼリー和え	カットゼリーさくらんぼ		みかんかん パインかん ももかん		21.2	24.8	果物	
16 水	麦ごはん	こめ むぎ				633	759	卵	
	かきたま汁	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	いりごだし しょうゆ 塩			きのこ	
	揚げ魚のたご焼きソース	（でんぶん こめこ コーンフラワー） あぶら	（すけそうだら） かつおぶし		おこのみやきソース ウスター	26.6	31.6	種実	
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩				
17 木	コッペパン	コッペパン				659	827	魚	
	豆乳シチュー	じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん クリームコーン	ガラスープ コンソメ 塩 こしょう			乳製品	
	スパゲッティサラダ	ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ	まぐろみずに	きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう	29.0	35.7	種実	
18 金	減量わかめごはん	こめ むぎ（さとう	わかめ		塩)	640	769	野菜	
	山菜うどん	うどん	とりにく	にんじん えのき しいたけ さんさいミックス（わらび えのき たけのこ）	いりごだし 酒 しょうゆ みりん 塩			肉	
	ひじきとごぼうのマヨネーズ和え	ノンエッグマヨネーズ ごま	ひじき まぐろみずに	ごぼう きゅうり にんじん コーン	しょうゆ す こしょう	24.3	28.7	卵	
21 月	麦ごはん	こめ むぎ				647	777	野菜	
	ポークハヤシライス	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 トマトかん グリンピース	ハヤシルー ケチャップ デミグラス ソース 赤ワイン 塩 こしょう			きのこ	
	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり アスパラガス コーン レモンじる	す しょうゆ 塩 こしょう	22.4	26.4	いも	
22 火	麦ごはん	こめ むぎ				675	770	魚	
	肉団子の中華煮	ごまあぶら でんぶん	にくだんご（とりにく） ちくわ	たまねぎ にんじん ヤングコーン キャベツ しいたけ あおまめ しょうが	とんこつスープ 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう			種実	
	茎わかめのナムル	ごまあぶら ごま さとう	くきわかめ	もやし にんじん にんにく	す しょうゆ	25.4	30	卵	
	お祝いいちごゼリー（小学校のみ）	さとう みずあめ	とうにゅう	いちごビュレ いちごかじゅう	ぶどう糖 乳化剤 香料				
23 水	【お楽しみ献立】 	こめ むぎ				684	812	小魚	
		じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			野菜	
		あぶら こむぎこ でんぶん	とりにく	【ブロックリー】	酒 塩 ガーリック【塩】	28.4	34.4	果物	
		さとう みずあめ でんぶん しょうがづつゆし	とうにゅうクリーム	いちごかじゅう	着色料 香料				
24 木	ミニミルクパン	ミニミルクパン				620	794	野菜	
	スパゲッティミートソース	スパゲッティ オリーブオイル	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリンピース にんにく トマトビュレ	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ ウスター デミグラスソース			魚	
	花野菜サラダ		ハム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	わふうドレッシング	26.3	32.8	豆	
25 金	麦ごはん	こめ むぎ				629	755	卵	
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	たまねぎ にんじん えのき ちんげんさい たけのこ	ガラスープ 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう			魚	
	豚キムチ炒め	ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさいキムチ もやし キャベツ にら にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩	24.6	29.1	果物	
28 月	麦ごはん	こめ むぎ				629	755	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	いりごだし しょうゆ 酒			種実	
	高菜そぼろ丼	あぶら さとう ごま	ぶたミンチ たまごそぼろ	にんじん たかなづけ にんにく	みりん しょうゆ 酒	28.3	33.7	いも	
30 水	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				625	750	野菜	
	マーボー豆腐	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	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 塩 みりん			魚	
	たたききゅうり	ごまあぶら		きゅうり にんにく	塩 しょうゆ す	24.1	28.5	豆	

※ 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。