



給食献立表

停止

9日：妻中、穂北中、都於郡中停止

21日：三財小、三納小、三財中、
三納中

11日：三納小、三納中

25日：穂北中

18日：都於郡小、都於郡中

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
8 火	麦ごはん	ごめ 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 ショウ ウチ 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 ショウウチ 塩	20.9	24.4	果物
9 水	鮭なめしごはん	ごめ むぎ (さとう ごま)	ペニャケフレーク	あおな	塩 こうばエキス 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	どりミンチ 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	ごくとうパン				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	ポークピツ (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	ごめ むぎ				624	749	乳製品
	チンゲン菜のスープ	(かんてん)	どりにく	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 ショウウ 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 ビーマン カラービーマン しょうが にんにく にんにくのめ	酒 ショウウ 中スープストック	26.9	32.0	野菜
14 月	麦ごはん	ごめ 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	いりこだし			乳製品
	三色丼	あぶら さとう	ぶたミンチ たまごそぼろ	あおめ	酒 ショウウ みりん	28.5	34.0	卵
15 火	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	いちごピューレ いちごかじゅう	ぶどう糖 乳化剤 香料			
	麦ごはん	ごめ むぎ				693	835	いも
	チキンカレー	じゃがいも あぶら みずあめ	どりにく	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
16 水	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
	麦ごはん	ごめ 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	いりこだし ショウウ 塩			きのこ
17 木	揚げ魚のたこ焼きソース	(でんぶん ごめこ 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			
	コッペパン	コッペパン				659	827	魚
18 金	豆乳シチュー	じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	どりにく 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	きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう	29.0	35.7	種実
	減量わかめごはん	ごめ むぎ (さとう)	わかめ		塩	640	769	野菜
21 月	山菜うどん	うどん	どりにく	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)	いりこだし 酒 ショウウ 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	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
	麦ごはん	ごめ むぎ				647	777	野菜
22 火	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	ハヤシルウ 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 ショウウ 塩 こしょう	22.4	26.4	いも
	麦ごはん	ごめ むぎ				675	770	魚
22 火	肉団子の中華煮	ごまあぶら でんぶん	にくだんご (どりにく) 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 ショウウ 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	くわわかめ	もやし にんじん にんにく	す ショウウ	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	いちごピューレ いちごかじゅう	ぶどう糖 乳化剤 香料			
23 水	【お楽しみ献立】	ごめ 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 ショウウ 塩 こしょう			野菜
		あぶら こむぎこ でんぶん	どりにく	【プロッコリー】	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 しょくぶつゆし	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 グリンピース にんにく トマトピューレ	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	プロッコリー 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	ごめ 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 ショウウ 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 ショウウ みりん 塩	24.6	29.1	果物
28 月	麦ごはん	ごめ 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	いりこだし ショウウ 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 ショウウ 酒	28.3	33.7	いも
30 水	麦ごはん【西都の日】	ごめ 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 ショウウ 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 ショウウ 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。