



給食献立表

[停止]
2日 茶臼原小 9日 穂北小 12日 妻南小
19日 妻北小 22日 妻中 穂北中
26日 妻中 穗北中

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	<小学生> エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	<中学生> エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 補いたい 食品
1 木	ミニコッペパン	ミニコッペパン				606	773	小魚
	ジャージャー麺	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ニラ 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	22.9	28.3	卵 海藻
	フルーツゼリー和え	なしゼリー(ぶどうとう さとう)		みかん もも バイナップル なしかじゅう	乳酸 香料 酸味料			
2 金	麦ごはん	ごめ むぎ				714	843	きのこ 豆類
	ミートボールカレー	(パンこ ごむきこ でんぶん) あぶら ジャガイモ みずあめ	ミートボール(とりにく ぶたにく)	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 (こしょう)	22.5	26.4	乳製品
	海藻サラダ	さとう ごまあぶら	かいそうニックス(わかめ くわかれ あかかえでのり いとかんてん)	キヤベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 醋			
7 水	子どもの日ゼリー	(さとう ぶどうとう しょくぶつゆし)	とうにゅう	りんごかじゅう	酸味料 香料 着色料 乳酸 クエン酸 ビロリン酸)			
	麦ごはん	ごめ むぎ				637	765	野菜
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	とうふ きざみあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	いりこだし	26.1	30.9	魚 種実類
8 木	豚肉の生姜炒め	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	酒 みりん しょうゆ			
	黒糖パン	ごくとうパン				645	751	乳製品
	鶏肉のコンソメ煮	じゃがいも (とんし でんぶん ごなあめ 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)	28.3	33.0	果物 豆
9 金	マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	キヤベツ きゅうり コーン	塩 こしょう			
	麦ごはん	ごめ むぎ				643	773	肉
	親子丼	さとう	とりにく たまご かまぼこ(いとより、すけそしたら)	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	27.3	32.4	果物 いも
12 月	みそドレッシングのサラダ	あぶら ごまあぶら ごま さとう	みそ	キヤベツ きゅうり もやし コーン	酢 しょうゆ			
	麦ごはん	ごめ むぎ				624	749	小魚
	鶏肉と里いものみそ煮	さといも あぶら さとう	とりにく みそ あつあげ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん	酒 しょうゆ みりん	26.0	30.7	きのこ 卵
13 火	きゅうりと昆布の酢の物	さとう ごま	とりささみチャンク こんぶ	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ			
	麦ごはん	ごめ むぎ				629	754	卵
	すまし汁	はなふ (ごむきこ)	かまぼこ(いとより、すけそしたら)	とうふ だいこん にんじん えのき	酒 しょうゆ 塩 いりこだし	26.4	31.1	きのこ 種実
14 水	ピーマンとなすの肉みそ丼	ごま あぶら さとう	ぶたミンチ だいす みそ	たまねぎ ピーマン カラーピーマン すあげなす しょうが	酒 しょうゆ みりん			
	麦ごはん	ごめ むぎ				632	759	魚
	豆腐の中華煮	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ ちくわ(キントキダイ入り)	たまねぎ にんじん キヤベツ しょうが しいたけ あおまめ	豚骨スープ 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう	26.7	31.6	乳製品 種実
15 木	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	酢 しょうゆ 醋			
	ミニコッペパン	ミニコッペパン				600	766	野菜
	ペンネのミートソース	ベンヌ 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 グリビース にんにく トマト	赤ワイン ケチャップ ウスター デミグラスソース 塩 こしょう	24.3	30.0	肉 卵
16 金	コーンサラダ	あぶら さとう		キヤベツ きゅうり コーン にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ			
	麦ごはん	ごめ むぎ				629	755	野菜
	鶏とわかめのスープ		とりにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ガラスープ 酒 塩 中スープストック			きのこ
17 土	揚げ魚の韓国風	(でんぶん コーンフライ ごめこ) さとう あぶら	タラ	ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン 酒			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩	26.3	31.2	いも
	麦ごはん	ごめ むぎ				655	800	種実類
18 日	厚揚げのそぼろ煮	じゃがいも でんぶん さとう あぶら	ぶたミンチ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ あおまめ	しょうゆ 酒			果物
	ツナの酢の物	さとう ごま	まぐろみずに	もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	27.4	32.6	きのこ
	減量麦ごはん	ごめ むぎ				743	910	肉
20 火	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 きらげ ねぎ にんにく	塩 こしょう 酒 とんこつスープ ガラスープ しょうゆ			卵
	春巻き 【きゅうりの即席漬け】	あぶら (はるさめ とんし でんぶん さとう だいすあぶら みすあめ ぶどうとう ごむきこ 【さとう ごまあぶら】)		キヤベツ たまねぎ にんじん きゅうり	しょうゆ 香辛料 食塩 発酵調味料(乳化剤) 酢 しょうゆ	22.3	26.3	きのこ
	プリン	(みすあめ さとう ぶどうとう ふんまつれ)	とうにゅう		デキストリン 塩 ゲル化剤 乳化剤 着色料 貝カルシウム 香料 ビロリン酸			
21 水	麦ごはん	ごめ むぎ				624	748	種実類
	ほうれん草のみそ汁		とうふ みそ	ほれんそう たまねぎ にんじん しめじ	いりこだし	25.4	30.0	いも 豆
	鶏丼	でんぶん さとう ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ			
22 木	黒糖パン	ごくとうパン				674	787	魚
	チリコンカン	さとう あぶら ジャガイも	ぶたミンチ ウィンナー(ぶたにく) しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん バセリ トマト	チリソース ケチャップ デミグラスソース スープストック洋 塩 こしょう	28.1	32.7	卵
	レモン和え	さとう		きゅうり キヤベツ カリフラワー にんじん レモンじる	酢 しょうゆ			小魚
23 金	麦ごはん	ごめ むぎ				633	760	野菜
	じゃが豚キムチ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら こんにゃく はくさいキムチ	酒 しょうゆ みりん	25.0	29.5	豆
	パンパンジー	さとう ごまあぶら ごま	とりささみチャンク	きゅうり もやし にんじん	酢 しょうゆ			乳製品
26 月	麦ごはん	ごめ むぎ				661	794	果物
	塩わかめのスープ		ベーコン とうふ くわかれ	たまねぎ にんじん えのき	ガラスープ しょうゆ 塩	24.6	29.0	いも
	ピーマンチャブチエ	ごま ごまあぶら はるさめ (でんぶん)	ぶたミンチ いりたまご	たまねぎ にんじん きらげ ピーマン にんにく しょうが	酒 塩 みりん しょうゆ トウバンジャン			種実類
27 火	麦ごはん 【西都の日】	ごめ むぎ				656	750	野菜
	コロコロ野菜カレー	あぶら ジャガイも みすあめ	とりにく	たまねぎ にんじん すあげなす あおまめ にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩 カレー粉	23.9	27.8	卵
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩			魚
28 水	麦ごはん	ごめ むぎ				651	783	果物
	豚肉とキャベツのみそ汁		ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ キヤベツ	いりこだし	26.8	31.8	肉
	いわしの生姜煮	(さとう でんぶん (はれいしょ))	いわし	しょうが	塩 みりん しょうゆ			きのこ
29 木	もやしといんげんのごま和え	ごま さとう		もやし いんげん にんじん	しょうゆ			
	トッグパン	トッグパン				648	813	野菜
	コーンポタージュ	じゃがいも あぶら	とりにく きゅうりゅう	たまねぎ にんじん コーン バセリ	クリームポタージュ 塩 こしょう	31.2	38.4	乳製品
30 金	ツナサンドの具	ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	キヤベツ きゅうり コーン	しょうゆ こしょう			果物
	大根葉ごはん	ごめ むぎ (ぶどうとう さとう)		だいこんば	塩)	633	759	豆
	鶏つくねの煮物	さとう あぶら さとう (でんぶん ぱんこ)	あつあげ にくだんご (とりにく)	にんじん れんこん こんにゃく しだけ いんげん (たまねぎ)	酒 しょうゆ みりん (塩)	23.2	27.3	卵
	ちくさ和え	ごま さとう ごまあぶら	きざみあげ	もやし ほれんそ にんじん	しょうゆ			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。



【停止】						
2日 茶臼原小 9日 穂北小 12日 妻南小						
19日 妻北小 22日 妻中 穂北中						
26日 妻中 穂北中						

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
1 木	ミニコッペパン	ミニコッペパン				606	773	小魚
	ジャージャー麺	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ニラ にんにく しょうが	トマトソース 中スープスティック しょうゆ	22.9	28.3	卵
	フルーツゼリー和え	なしぜりー (ぶどうう さとう)		みかん もも バイナップル なしかじゅう	乳酸 香料 酸味料)			海藻
2 金	麦ごはん	ごめ むぎ				641	769	きのこ
	ミートボールカレー	(パンこ ごむざこ でんぶん) あぶら ジャガイモ みずあめ	ミートボール (とりにく ぶたにく)	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 (こしょう)			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 くわわめ あかかえでのり いとかんてん)	キヤベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 醋		26.3	乳製品
	こどもの日ゼリー	(さとう ぶどうう しょくぶつゆし	とうにゅう	りんごかじゅう	酸味料 香料 着色料 乳酸 エンジン酸 ビロジン酸)	22.4		
7 水	麦ごはん	ごめ むぎ				637	765	野菜
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	とうふ きざみあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	いりこだし	26.1	30.9	魚
	豚肉の生姜炒め	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	酒 ミリん しょうゆ			種実類
8 木	黒糖パン	こくとうパン				645	751	乳製品
	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)			果物
	マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずい	キヤベツ きゅうり コーン	塩 こしょう	28.3	33.0	豆
9 金	麦ごはん	ごめ むぎ				643	773	肉
	親子丼	さとう	とりにく たまと かまぼこ (いとより、すけそしたら)	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			果物
	みそドレッシングのサラダ	あぶら ごまあぶら ごま さとう	みそ	キヤベツ きゅうり もやし コーン	酢 しょうゆ	27.3	32.4	いも
12 月	麦ごはん	ごめ むぎ				624	749	小魚
	鶏肉と里いものみそ煮	さといも あぶら さとう	とりにく みそ あつあげ	にんじん たけのこ ごぼう こんにく しいたけ いんげん	酒 しょうゆ ミリん			きのこ
	きゅうりと昆布の酢の物	さとう ごま	とりささみチャック こんぶ	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	26.0	30.7	卵
13 火	麦ごはん	ごめ むぎ				629	754	卵
	すまし汁	はなぶ (ごむざこ)	かまぼこ (いとより、すけそしたら) とうふ	だいこん にんじん えのき	酒 しょうゆ 塩 いりこだし			きのこ
	ピーマンとなすの肉みそ丼	ごま あぶら さとう	ぶたミンチ だいす みそ	たまねぎ ピーマン カラーピーマン すあけなす しょうが	酒 しょうゆ ミリん	26.4	31.1	種実
14 水	麦ごはん	ごめ むぎ				632	759	魚
	豆腐の中華煮	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ ちわ (キントキダイすりみ)	たまねぎ にんじん キヤベツ しょうが しいたけ あおまめ	豚骨スープ 中スープスティック しょうゆ 塩 こしょう			乳製品
	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 醋	26.7	31.6	種実
15 木	ミニコッペパン	ミニコッペパン				600	766	野菜
	ペンネのミートソース	ベンネ 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 グリーンピース にんにく トマト	赤ワイン ケチャップ ウスター デミグラスソース 塩 こしょう			肉
	コーンサラダ	あぶら さとう		キヤベツ きゅうり コーン にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	24.3	30.0	卵
16 金	麦ごはん	ごめ むぎ				629	755	野菜
	鶏とわかめのスープ		とりにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ガラスープ 酒 塩 中スープスティック			きのこ
	揚げ魚の韓国風	(でんぶん コーンフラワー ごめこ) さとう あぶら	タラ	ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン 酒	26.3	31.2	いも
19 月	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩			
	麦ごはん	ごめ むぎ				655	800	種実類
	厚揚げのそぼろ煮	じゃがいも でんぶん さとう あぶら	ぶたミンチ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにく しいたけ あおまめ	しょうゆ 酒	27.4	32.6	果物
20 火	ツナの酢の物	さとう ごま	まぐろみずい	もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ			きのこ
	お楽しみ献立	ごまあぶら ちゅうかめん	やきびた 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	709	876	肉 卵
		あぶら ((はるさめ とんし でんぶん さとう たいすあぶら みやあめ ぶどうう ごむざこ さとう ごまあぶら))		キヤベツ たまねぎ にんじん きゅうり	しうゆ 香辛料 食塩 発酵調味料 乳化剤 酢 しょうゆ	22.2	26.3	きのこ
		(みずあめ さとう ぶどうう ふんまつし)	とうにゅう		チキストリーム 塩 ゲル化剤 乳化剤 着色料 貝カルシウム 香料 ビロジン酸			
		ごめ むぎ						
21 水	麦ごはん	ごめ むぎ				624	748	種実類
	ほうれん草のみそ汁		とうふ みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	いりこだし			いも
	鶏丼	でんぶん さとう ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	酒 塩 ミリん しょうゆ	25.4	30.0	豆
22 木	黒糖パン	こくとうパン				674	787	魚
	チリコンカン	さとう あぶら ジャガイモ	ぶたミンチ ウィンナー (ぶたにく) しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん バセリ トマト にんにく	チリソース ケチャップ デミグラスソース スープスティック 洋 塩 こしょう			卵
	レモン和え	さとう		きゅうり キヤベツ カリフラワー にんじん レモンじる	酢 しょうゆ	28.1	32.7	小魚
23 金	麦ごはん	ごめ むぎ				633	760	野菜
	じゃが豚キムチ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら こんにく はくさいキムチ	酒 しょうゆ ミリん			豆
	パンハンマー	さとう ごまあぶら ごま	とりささみチャック	きゅうり もやし にんじん	酢 しょうゆ	25.0	29.5	乳製品
26 月	麦ごはん	ごめ むぎ				661	794	果物
	茎わかめのスープ		ベーコン とうふ くわわかめ	たまねぎ にんじん えのき	ガラスープ しょうゆ 塩			いも
	ピーマンチャップチエ	ごま ごまあぶら はるさめ (でんぶん)	ぶたミンチ いたたまご	たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン にんにく しょうが	酒 塩 ミリん しょうゆ トウバンジャン	24.6	29.0	種実類
27 火	麦ごはん 【西都の日】	ごめ むぎ				656	750	野菜
	コロコロ野菜カレー	あぶら ジャガイモ みずあめ	とりにく	たまねぎ にんじん すあけなす あおまめ にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩 カレーパウダー			卵
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩	23.9	27.8	魚
28 水	麦ごはん	ごめ むぎ				651	783	果物
	豚肉とキャベツのみそ汁		ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ キヤベツ	いりこだし			肉
	いわしの生姜煮	(さとう でんぶん (ぱれいしょ))	いわし	しょうが	塩 ミリん しょうゆ	26.8	31.8	きのこ
29 木	もやしといんげんのごま和え	ごま さとう		もやし いんげん にんじん	しょうゆ			
	ドッグパン	ドッグパン				648	813	野菜
	コーンポタージュ	じゃがいも あぶら	とりにく きゅうりにゅう	たまねぎ にんじん コーン バセリ	クリームポタージュ 塩 こしょう			乳製品
30 金	ツナサンドの具	ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずい	キヤベツ きゅうり コーン	しょうゆ こしょう	31.2	38.4	果物
	大根葉ごはん	ごめ むぎ (ぶどうう)			だいこんば			
	鶏つくねの煮物	さといも あぶら (でんぶん ほんご)	あつあげ にくだんご (とりにく)	にんじん れんこん こんにく しいたけ いんげん (たまねぎ)	酒 しょうゆ ミリん (塩)	633	759	豆 卵
	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	23.2	27.3	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。