

令和7年度 西都市学校給食センター		<div><div><div></div><div>給食献立表</div><div><div></div><div>5月</div><div></div></div></div></div>				【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	<小学生> 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 ビーマン ニラ にんにく しょうが	トウバンジャン 中スーパストック しょうゆ			卵
	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 バイナッブル なしかじゅう	乳酸 香料 酸味料）	22.9	28.3	海藻
2 金	麦ごはん	こめ むぎ				714	843	きのこ
	ミートボールカレー	（パンこ こむぎこ でんぷん） あぶら じゃがいも 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	22.5	26.4	乳製品
	こどもの日ゼリー	（さとう ぶどうとう しょうぶつゆし	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）			
7 水	麦ごはん	こめ 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	いりごだし			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 ビーマン しょうが	酒 みりん しょうゆ	26.1	30.9	種実類
8 木	黒糖パン	ことうパン				645	751	乳製品
	鶏肉のコンソメ煮	じゃがいも （とんし でんぷん こなあめ さとう）	とりにく ウィナー（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	まぐろみずに	キャベツ きゅうり コーン	塩 こしょう	28.3	33.0	豆
9 金	麦ごはん	こめ 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、すけそうだら）	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	酒 しょうゆ 塩 いりごだし			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	キャベツ 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	こめ 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			きのこ
	きゅうりと昆布の酢の物	さとう ごま	とりささみチャンク 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	こめ むぎ				629	754	卵
	すまし汁	はなふ（こむぎこ）	かまぼこ（いとより、すけそうだら） とうふ	だいこん にんじん えのき	酒 しょうゆ 塩 いりごだし			きのこ
	ビーマンとなすの肉みそ丼	ごま あぶら さとう	ぶたミンチ だいず みそ	たまねぎ ビーマン カラービーマン すあげなす しょうが	酒 しょうゆ みりん	26.4	31.1	種実
14 水	麦ごはん	こめ むぎ				632	759	魚
	豆腐の中華煮	ごまあぶら でんぷん	ぶたにく とうふ ちくわ（キントキダイすりみ）	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ あおまめ	豚骨スープ 中スーパストック 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 酢	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
	パンネのミートソース	パンネ 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		キャベツ 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	こめ 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 中スーパストック			きのこ
	揚げ魚の韓国風	（でんぷん 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
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩			
19 月	麦ごはん	こめ むぎ				655	800	種実類
	厚揚げのてぼろ煮	じゃがいも でんぷん 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
20 火	減量麦ごはん	こめ むぎ				743	910	肉
	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			卵
	春巻き 【きゅうりの即席漬け】	あぶら（はるさめ とんし でんぷん さとう だいずあぶら みずあめ ぶどうとう こむぎこ 【さとう ごまあぶら		キャベツ 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	（みずあめ さとう ぶどうとう ふんまつゆし	とうにゅう		デキストリン 塩 グル化剤 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	こめ 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	いりごだし			いも
	鶏丼	でんぷん 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	25.4	30.0	豆
22 木	黒糖パン	ことうパン				674	787	魚
	チリコンカン	さとう あぶら じゃがいも	ぶたミンチ ウィナー（ぶたにく） しろういんげんまめ	たまねぎ にんじん パセリ 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 スーパストック洋 塩 こしょう			卵
	レモン和え	さとう		きゅうり キャベツ カリフラワー にんじん レモンじゅ	酢 しょうゆ	28.1	32.7	小魚
23 金	麦ごはん	こめ 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			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	25.0	29.5	乳製品
26 月	麦ごはん	こめ むぎ				661	794	果物
	茎わかめのスープ		ベーコン とうふ くわかめ	たまねぎ にんじん えのき	ガラスープ しょうゆ 塩			いも
	ビーマンチャプチェ	ごま ごまあぶら はるさめ（でんぷん）	ぶたミンチ いりたまご	たまねぎ にんじん きくらげ ビーマン にんにく しょうが	酒 塩 みりん しょうゆ トウバンジャン	24.6	29.0	種実類
27 火	麦ごはん 【西都の日】	こめ むぎ				656	750	野菜
	コロコロ野菜カレー	あぶら じゃがいも みずあめ	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			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	こめ 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 キャベツ	いりごだし			肉
	いわしの生姜煮	（さとう でんぷん（ばれいしょ）	いわし	しょうが	塩 みりん しょうゆ）	26.8	31.8	きのこ
	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			
29 木	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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	クリームポタージュ 塩 こしょう			乳製品
	ツナサンドの具	ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ こしょう	31.2	38.4	果物
30 金	大根葉ごはん	こめ むぎ（ぶどうとう		だいこんば	塩）	633	759	豆
	鶏つくねの煮物	さといも あぶら さとう （でんぷん ばんこ）	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 しいたけ いんげん（たまねぎ）	酒 しょうゆ みりん（塩）			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。

令和7年度 西都市学校給食センター						【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		
給食献立表						5月		
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 ビーマン 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			卵
	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 パイナップル なしかじゅう	乳酸 香料 酸味料)	22.9	28.3	海藻
2 金	麦ごはん	こめ むぎ				641	769	きのこ
	ミートボールカレー	(パンこ こむぎこ でんぶん) あぶら じゃがいも 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		26.3	乳製品
	こどもの日ゼリー	(さとう ぶどうとう しょうぶつゆし	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 ヒロリン酸)	22.4		
7 水	麦ごはん	こめ 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	いりごだし			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 ビーマン しょうが	酒 みりん しょうゆ	26.1	30.9	種実類
8 木	黒糖パン	ことうパン				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 ノンエグマヨネーズ	まぐろみずに	キャベツ きゅうり コーン	塩 こしょう	28.3	33.0	豆
9 金	麦ごはん	こめ 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、すけそうだら)	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	酒 しょうゆ 塩 いりごだし			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	キャベツ 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	こめ 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			きのこ
	きゅうりと昆布の酢の物	さとう ごま	とりささみチャンク 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	こめ むぎ				629	754	卵
	すまし汁	はなふ (こむぎこ)	かまぼこ (いとよ、すけそうだら) とうふ	だいこん にんじん えのき	酒 しょうゆ 塩 いりごだし			きのこ
	ビーマンとなすの肉みそ丼	ごま あぶら さとう	ぶたミンチ だいず みそ	たまねぎ ビーマン カラービーマン すあげなす しょうが	酒 しょうゆ みりん	26.4	31.1	種実
14 水	麦ごはん	こめ 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 (キントキダイすりみ)	たまねぎ にんじん キャベツ 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			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 酢	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
	パンネのミートソース	パンネ 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		キャベツ 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	こめ 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
	揚げ魚の韓国風	(でんぶん コーンフラワー こめこ) 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	麦ごはん	こめ 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
20 火	お楽しみ献立 	こめ むぎ				709	876	肉
		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			卵
		あぶら (はるさめ とんし でんぶん さとう だいずあぶら みずあめ ぶどうとう こむぎこ [さとう ごまあぶら		キャベツ 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]	22.2	26.3	きのこ
		(みずあめ さとう ぶどうとう ふんまつゆし	とうにゅう		デキストリン 塩 グル化剤 乳化剤 着色料 貝カルシウム 香料 ヒロリン酸			
21 水	麦ごはん	こめ 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	いりごだし			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 みりん しょうゆ	25.4	30.0	豆
22 木	黒糖パン	ことうパン				674	787	魚
	チリコンカン	さとう あぶら じゃがいも	ぶたミンチ ウインナー (ぶたにく) しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん パセリ 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 スープストック洋 塩 こしょう			卵
	レモン和え	さとう		きゅうり キャベツ 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	こめ 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			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	25.0	29.5	乳製品
26 月	麦ごはん	こめ むぎ				661	794	果物
	茎わかめのスープ		ベーコン とうふ くわかめ	たまねぎ にんじん えのき	ガラスープ しょうゆ 塩			いも
	ビーマンチャプチェ	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 きくらげ ビーマン にんにく しょうが	酒 塩 みりん しょうゆ トウバンジャン	24.6	29.0	種実類
27 火	麦ごは 【西都の日】	こめ むぎ				656	750	野菜
	コロコロ野菜カレー	あぶら じゃがいも みずあめ	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			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	こめ 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 キャベツ	いりごだし			肉
	いわしの生姜煮	(さとう でんぶん (ばれいしょ)	いわし	しょうが	塩 みりん しょうゆ)	26.8	31.8	きのこ
	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			
29 木	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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	クリームポタージュ 塩 こしょう			乳製品
	ツナサンドの具	ノンエグマヨネーズ	まぐろみずに	キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ こしょう	31.2	38.4	果物
30 金	大根葉ごはん	こめ むぎ (ぶどうとう		だいこんば	塩)	633	759	豆
	駒つくねの煮物	さといも あぶら さとう (でんぶん はんこ)	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 しいたけ いんげん (たまねぎ)	酒 しょうゆ みりん (塩)			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。