



給食献立表

2日：都筑部小
13日：茶臼南小3・4年
20日：徳北小4年
25～27日：全中学校2年
30日：三姉小、三姉中

日 曜	献立名	(黄) 熱力になるもの	(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	＜中学校＞ たんぱく質 （たんぱく質） たんぱく質 （たんぱく質）	＜中学校＞ たんぱく質 （たんぱく質） たんぱく質 （たんぱく質）	果物で 補った食品
2月	麦ごはん	こめ むぎ				590	706	いも 魚介
	春雨スープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			
	中華丼	あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ きゃべつ たけのこ あおめし しょうが	とんこつスープ 酒 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう	20.9	24.4	果物
3月	減量わかめごはん	こめ むぎ		わかめ		611	732	豆類
	鶏ごぼううどん	うどん さとう	とりくに きざみあげ	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 いりこだし 塩			乳製品
	野菜のごま和え	さとう すりごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	23.2	27.3	魚介類
4月	麦ごはん	こめ むぎ				616	739	小魚
	根菜のみそ汁	じゃがいも	きざみあげ みそ	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう ねぎ	いりこだし			種実類
	高野豆腐の卵とじ	あぶら さとう	こうや豆腐 ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	みりん 酒 しょうゆ 塩	24.2	28.5	果物
5月	食パン	食パン				646	837	根菜類
	鶏肉のトマト煮	マカロニ さとう オリーブオイル	とりくに ベーコン	たまねぎ にんじん なす ブロッコリー しめじ トマト	コンソメ ウスターソース 塩 ケチャップ デミグラスソース トマトピューレ			小魚
	かみかみサラダ	さとう	まぐろみずに	れんこん きゅうり にんじん コーン	酢 しょうゆ	27.0	34.4	果物
6月	黒豆きなこクリーム	(あぶら(だいず コーン パーム ごま からし) さとう ぶどうとう みずあめ)	(きなこ にゅう)		(塩)			
	麦ごはん	こめ むぎ				556	663	魚介
	野菜つみれ汁	でんぶん (さとう)	おやさいつみれ(すけそうだら)	ちんげんさい にんじん もやし えのきたけ しいたけ (かぼちゃ ほうれんそう)	いりこだし しょうゆ 酒 塩			たまご
9月	なすのみそ炒め	あぶら さとう	ぶたにく みそ	なす カラーピーマン たまねぎ にんじん きゃべつ たけのこ しょうが	酒 みりん	22.7	26.7	いも
	麦ごはん	こめ むぎ				664	799	野菜
	豚汁	さいも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく ねぎ しょうが	いりこだし			種実類
10月	いわしみぞれ煮	(さとう でんぶん)	(いわし)	(だいこん)	(しょうゆ みりん 塩)	29.1	34.7	肉
	枝豆			えだまめ	塩			
	麦ごはん	こめ むぎ				631	749	いも 魚介
11月	もずくスープ		もずく とりくに とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ 塩 いりこだし			
	ホイコーロー	ごまあぶら でんぶん(ばれいしょ)	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	酒 しょうゆ テンメンジャン	27.5	32.3	果物
	ヨーグルト	(ぶどうとう さとう)	ヨーグルト(ふんにゅう かんてい ゼラチン)					
12月	麦ごはん	こめ むぎ				629	754	魚介
	ポークカレー	じゃがいも あぶら みずあめ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく	ガラスープ カラーリング ケチャップ ウスターソース 塩			果物
	大根サラダ	さとう あぶら	まぐろみずに	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	23.8	28.0	種実類
12月	黒糖パン	黒糖パン				633	798	魚介
	野菜の豆乳クリーム煮	あぶら こむぎご マーガリン	とりくに とうゆ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	ガラスープ コンソメ 塩 こしょう			いも
	ブルーツゼリー和え	マスカットゼリー		みかん バイン もも (ぶどうかじゅう)		25.1	30.8	海藻
13月	麦ごはん	こめ むぎ				614	736	根菜類
	わかめスープ	ごま	とりくに わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			魚介
	ピビンバ丼	ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにく	にんにく もやし ほうれんそう はくさいキムチ さんさいミックス(わらび えのきたけ たけのこ)	しょうゆ 塩 こしょう	27.1	32.0	果物
16月	麦ごはん	こめ むぎ				606	726	海藻
	筑前煮	さいも あぶら さとう	とりくに 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			種実類
	じゃごサラダ	さとう ごまあぶら	ちりめん	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	22.5	26.4	卵
17月	麦ごはん	こめ むぎ				602	721	魚介
	ワナタンスープ	ワナタン いりごま ごまあぶら	とりくに	たまねぎ にんじん えのきたけ たら もやし	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 中スープストック			豆類
	豚肉のケチャップ炒め	ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん あおピーマン にんにく	酒 塩 ウスターソース しょうゆ ケチャップ	26.3	31.2	たまご
18月	麦ごはん	こめ むぎ				646	751	根菜類
	野菜スープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			乳製品
	かぼちゃコロッケ	あぶら (とんし さとう パンこ でんぶん こむぎご)	(ぶたにく)	(かぼちゃ たまねぎ)	(ウスターソース)	18.0	20.1	
19月	ゆでブロッコリー			ブロッコリー レモンじる	しょうゆ			果物
	ミルクパン	ミルクパン				649	817	海藻
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう (とんし でんぶん みずあめ ぶどうとう)	ぶたにく ポークビッツ(ぶたにく) しろういんげんめ	たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 洋スープストック 塩 こしょう (香辛料)			果物
20月	ツナサラダ	ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょうゆ	29.0	35.8	乳製品
	麦ごはん	こめ むぎ				628	754	根菜類
	豚もやしスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	もやし たまねぎ にんじん にら	ガラスープ しょうゆ 塩			いも
23月	肉団子の旨酢煮	あぶら さとう (でんぶん)	にくだんご(ぶたにく とりくに)	たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン しいたけ	中スープストック しょうゆ 酢 (香辛料)	25.6	30.3	果物
	お楽しみ献立	こめ むぎ	あつあげ みそ	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	いりこだし	604	718	魚介
		ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しめじ にんにく レモンじる	しょうゆ 酒 塩 こしょう	24.8	29.3	豆類
24月		さとう ぶどうとう みずあめ		レモンかじゅう				いも
	麦ごはん	こめ むぎ				634	761	乳製品
	鶏肉とがんもの炒め煮	じゃがいも あぶら さとう でんぶん (はくさい(とんし ごま)	とりくに がんも(だいず) みそ	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん(とんし) しいたけ あおめし	酒 しょうゆ (塩)			魚介
25月	梅かつお和え	さとう (みずあめ)	わかめ かつおぶし	きゅうり きゃべつ もやし ばいにく(うめぼし)	しょうゆ (酢)	24.3	28.7	果物
	麦ごはん	こめ むぎ				659	792	根菜類
	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 グリーンピース	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			乳製品
26月	日向夏ドレッシングサラダ	(あぶら)		キャベツ きゅうり にんじん コーン (ひゅうがなつかじゅう)	(酢 しょうゆ)	22.4	26.3	海藻
	黒糖パン	【西都の日】				607	778	小魚
	和風入浴ティ	スバゲッティ あぶら	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ しいたけ にんにく	しょうゆ 塩 こしょう			果物
27月	ズッキーニサラダ	さとう	まぐろみずに	きゃべつ ズッキーニ にんじん カラーピーマン	しょうゆ 酢	26.4	32.7	乳製品
	麦ごはん	こめ むぎ				605	724	根菜類
	野菜のカレースープ		とりくに	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	ガラスープ しょうゆ カレー 塩 こしょう			いも
30月	さばの竜田揚げ	(はくいしよでんぶん こめご) あぶら	(さば)	(しょうが)	しょうゆ みりん	23.5	27.7	果物
	きゅうりの昆布あえ	さとう	こんぶ	きゅうり	しょうゆ 酢			
	梅菜めし	こめ むぎ (さとう ごま ぶどうとう でんぶん)	(かつおぶし)	(ひろしまな きょうな だいこんばし うめ しそ)	(塩 酵母エキス こんぶエキス)	608	728	魚介
30月	きのこのみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ	えのき しめじ なめこ にんじん ねぎ	いりこだし			乳製品
	きんぴらごぼう	あぶら さとう すりごま (でんぶん)	ぶたにく てんぷら(イトヨリ アサ)	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子 (塩)	24.6	29.0	果物

※ 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。

※ マーガリンは乳成分を含んでいません。