



給食献立表



2日：都白郡小
13日：茶原小3・4年
20日：穂北小4年
25～27日：全中学校2年

3日：三納小、三納中

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	小学校の エネルギー (Kcal) 中学校の エネルギー (Kcal)	小学校の カロリー (Kcal) 中学校の カロリー (Kcal)	選んで いる商品
2月	麦ごはん 春雨スープ	ごめ むぎ はるね	ペーパン	たまねぎ にんじん もやし ねぎ たまねぎ にんじん きくらげ きやべつ たけのこ あおまめ しづかが	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう どんこスープ 酒 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう	590 20.9	706 24.4	いも 魚介 果物
3火	中華丼	あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 酒 いりこだし 塩 しょうゆ	611 23.2	732 27.3	豆類 乳製品 魚介類
4水	減量わかめごはん 鶏こぼううどん 野菜のごま和え	ごめ むぎ うどん さとう さとう すりごま	わかめ とりにく きざみあげ	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	いりこだし みりん 酒 しょうゆ 塩	616 24.2	739 28.5	小魚 種実類 果物
5木	麦ごはん 根菜のそ汁 高野豆腐の卵とじ	ごめ むぎ じやかんも あぶら さとう	きざみあげ みそ	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん ごまつな しづかが	いりこだし みりん 酒 しょうゆ 塩	646 27.0	837 34.4	根菜類 小魚 果物
6金	食パン 鶏肉のトマト煮 かみかみサラダ 黒豆きなこクリーム	食パン マカロニ さとう オリーブオイル さとう (あぶら(だいご) コーン バーム ごま からし) さとう ぶどううら みずあめ	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 まぐろみずく (きなこ にゅう)	コソメ ウスターソース 塩 ケチャップ デミグラスソース マトピューレ (塩)	556 22.7	663 26.7	魚介 たまご いも
9月	麦ごはん 豚汁 いわしみぞれ煮 枝豆	ごめ むぎ さといも (さとう でんぶん)	ぶたにく とうふ みそ (いわし)	おやさいみぞ(すけそだら) たまねぎ にんじん えのきだけ ごんにく ねぎ しょうが (だいこん) えだまめ	ちんげんさい にんじん もやし えのきだけ しづかが なす カーペーマン たまねぎ にんじん きやべつ たけのこ しょうが 塩	664 29.1	799 34.7	野菜 種実類 肉
10火	麦ごはん もずくスープ ホワイトローラー ¹ ヨーグルト	ごめ むぎ もずく とうふ ごまあぶら でんぶん(ぼれいしょ) (ぶどううら さとう)	もずく とりにく とうふ ぶたにく みそ ヨーグルト(ふんにゅう かんてん ゼラチン)	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ 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	しょうゆ 塩 いりこだし 酒 しょうゆ テンメンジャン (塩)	631 27.5	749 32.3	いも 魚介 果物
11水	麦ごはん ポークカレー 大根サラダ	ごめ むぎ じやかんも あぶら みずあめ さとう あおめ	ぶたにく まぐろみずく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく だいこん きゅうり にんじん	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスターソース 塩 (塩)	629 23.8	754 28.0	魚介 果物 種実類
12木	黒糖パン 野菜の豆乳クリーム煮 フルーツゼリー和え	黒糖パン あぶら ごまごこ マーガリン マスカットゼリー	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン みかん パイン もも (ぶどうかじゅう)	ガラスープ コソメ 塩 こしょう	633 25.1	798 30.8	魚介 いも 海藻
13金	麦ごはん わかめスープ ピピンバ丼	ごめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう	どりにく わかめ とうふ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく もやし ほうれんそう (くさいキムチ さんさいミックス(わびしえのきだけ たけのこ))	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう (塩)	614 27.1	736 32.0	根菜類 魚介 果物
16月	麦ごはん 筑前煮 じゃこサラダ	ごめ むぎ さといも あぶら さとう さとう ごまあぶら	どりにく あつあげ ちりめん	にんじん たけのこ ごはう ごんにや しづかが キヤベツ きゅうり にんじん	酒 しょうゆ みりん (塩)	606 22.5	726 26.4	海藻 種実類 卵
17火	麦ごはん ワンタンスープ 豚肉のケチャップ炒め	ごめ むぎ ワンタン いりこま ごまあぶら ごまあぶら さとう	どりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきだけ にら もやし たまねぎ にんじん あおビーマン にんにく	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 中スープストック 酒 塩 ウスターソース しょうゆ ケチャップ	602 26.3	721 31.2	魚介 豆類 たまご
18水	麦ごはん 野菜スープ かぼちゃコロッケ ゆでプロッコリー	ごめ むぎ じやかんも あぶら あぶら (とんしん さとう パンこ でんぶん) ごむごこ	ペーパン (ぶたにく)	にんじん たまねぎ カベツ バセリ (かぼちゃ たまねぎ) プロッコリー レモンじる	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう (ウスターソース) (塩)	646 18.0	751 20.1	根菜類 乳製品 果物
19木	ミルクパン ポークピーンズ ツナサラダ	ミルクパン じやかんも あぶら さとう (とんしん でんぶん みずあめ ぶどううら)	ぶたにく まぐろみずく	たまねぎ にんじん トマト キヤベツ きゅうり にんじん コーン	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) (塩)	649 29.0	817 35.8	海藻 果物 乳製品
20金	麦ごはん 豚 moy スープ 肉団子の甘酢煮	ごめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう (でんぶん)	ぶたにく にくだんご(ぶたにく どりにく)	もやし たまねぎ にんじん にら たまねぎ にんじん たけのこ あおビーマン しいたけ	ガラスープ しょうゆ 塩 中スープストック しょうゆ (塩) (香辛料)	628 25.6	754 30.3	根菜類 いも 果物
23月	お楽しみ献立	ごめ むぎ ごまあぶら ごま さとう さとう ぶどううら みずあめ	あつあげ みそ ぶたにく レモン	こまつな たまねぎ にんじん えのきだけ たまねぎ にんじん もやし ねぎ しめじ にんにく レモン	いりこだし しょうゆ 酒 塩 こしょう (塩)	604 24.8	718 29.3	魚介 豆類 いも
24火	麦ごはん 鶏肉とがんもの炒め煮 梅かつお和え	ごめ むぎ じやかんも あぶら さとう でんぶん (あぶら(だいご) ごまごこ) さとう (みずあめ)	どりにく がんも(だいご) みそ わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう いごんにや しづかが きゅうり きやべつ もやし ぱいにく(くめぼし)	酒 しょうゆ (塩) (塩)	634 24.3	761 28.7	乳製品 魚介 果物
25水	麦ごはん ポークハヤシライス 日向夏ドレッシングサラダ	ごめ むぎ あぶら (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 キヤベツ きゅうり にんじん コーン (ひょううがなつかじゅう)	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 (塩)	659 22.4	792 26.3	根菜類 乳製品 海藻
26木	黒糖パン【西都の日】 和風スパゲティ ズッキーニサラダ	ごめ むぎ スパゲティ あぶら さとう	ペーパン ぶたにく まぐろみずく	たまねぎ にんじん ほうれんそう しづかが しづかが きやべつ ズッキーニ にんじん カラービーマン	しょうゆ 塩 こしょう (塩)	607 26.4	778 32.7	小魚 果物 乳製品
27金	麦ごはん 野菜のかレースープ さばの竜田揚げ きゅうりの昆布あえ	ごめ むぎ とりにく (ぱれいしょでんぶん ごまごこ) さとう	どりにく (さば) ごんぶ	にんじん たまねぎ キヤベツ ブロッコリー (しょうが) きゅうり	ガラスープ しょうゆ カレーこ 塩 こしょう (塩)	605 23.5	724 27.7	根菜類 いも 果物
30月	梅菜めし きのこのみそ汁 きんひらごぼう	ごめ むぎ (さとう ごま ぶどううら でんぶん) あぶら さとう すりごま (でんぶん)	かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく てんぶら(イヨリ アジ)	(ひろしまな きょうな だいこんば うめ しそ) えのき しめじ なめこ にんじん ねぎ にんじん ごぼう ごんにく いんげん	(塩 酵母エキス こんぶエキス) いりこだし 酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子 (塩)	608 24.6	728 29.0	魚介 乳製品 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。