

令和7年度 西都市学校給食センター			給食献立表			【停止】 3日：三納中学校 18日：妻北小・妻南小・穂北小・茶臼原小・都於郡小		
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
1 火	麦ごはん	こめ むぎ				654	786	卵
	千切り野菜のスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ えのきたけ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			魚介
	ドライカレー	あぶら みずあめ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ ひきわりだいず	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	カレールウ ケチャップ ウスター カレーこ 塩	26.3	31.1	種実
2 水	麦ごはん	こめ むぎ				628	754	きのこ 乳製品
	キムチ汁	さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん にら はくさいキムチ	いりこだし			
	いわしおかか煮	さとう でんぶん	いわし		しょうゆ みりん かつおぶし 塩	27.2	32.2	小魚
	ゆかり和え	(さとう)		もやし (あかしそ)	しょうゆ (塩 うめず こうぼ)			
3 木	黒糖パン	ことうパン				626	727	海藻
	ラタトゥイユ	オリーブオイル	とりにく ウィンナー (ぶたにく)	たまねぎ にんじん なす カラービーマン ズッキーニ トマト にんにく	コンソメ 塩 こしょう			野菜
	カルシウムたっぷりサラダ	あぶら さとう ごま	わかめ ちりめん チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す	28.2	32.8	卵
4 金	鮭菜めし	こめ むぎ (さとう ごま)	(さけ)	(あおな)	(塩 けずりぶし)	666	801	野菜
	ごまみそ煮	じゃがいも あぶら さとう ごま	とりにく あつあげ みそ	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			豆類
	みかんサラダ		ハム	キャベツ きゅうり コーン みかん	日向夏ドレッシング	23.9	28.2	卵
7 月	麦ごはん	こめ むぎ				645	766	小魚
	そうめん汁	ソーメン	とりにく とうふ	にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ いりこだし			海藻
	豚キムチ炒め	さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら にんにく しょうが はくさいキムチ	しょうゆ みりん 塩 酒	26.2	31.1	きのこ
	七夕ゼリー	(さとう みずあめ かんてん ぶどうとう ゆし)		れもんかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	ゲル化剤 酸味料 香料)			
8 火	麦ごはん	こめ むぎ				621	745	いも 乳製品
	ギョーザスープ	(こむぎこ なたね さとう	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ しょうが)	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ			
	マーボーなす	あぶら さとう でんぶん	ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん きくらげ ちんげんさい たまねぎ にんじん たけのこ なす にら にんにく しょうが	中スープストック (香辛料) しょうゆ 塩 ドウバンジャン 中スープストック	22.3	26.2	肉
9 水	麦ごはん	こめ むぎ				686	825	小魚
	ほうれん草のすまし汁	ふ (こむぎこ)	かまぼこ (イトヨリ すけそうだ) とうふ	にんじん ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ 塩 いりこだし			果物
	鶏肉のレモン和え	あぶら さとう でんぶん	とりにく	パセリ れもんかじゅう	しょうゆ 塩 酒 す	27.9	33.2	卵
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩			
10 木	お楽しみ献立	バーガーパン				602	757	肉
		あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ アスパラ	洋スープストック しょうゆ 塩 こしょう			果物
		(かこうゆし とんし でんぶん ぶどうとう みずあめ グラニューとう かとう ぶどうとう	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ 【キャベツ はくとうピュレ	塩 チキンブイヨン ポークエキス) ケチャップ】 ゲル化剤 酸味料)	24.5	30.6	魚介
11 金	麦ごはん	こめ むぎ				624	749	乳製品
	塩肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ しいたけ いんげん	酒 塩 こしょう			魚介
	土佐酢和え	さとう	わかめ ほぐしみ (たら ほき)	きゅうり にんじん	す しょうゆ かつおぶし	24.7	29.2	果物
14 月	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				702	846	きのこ
	夏野菜カレー	あぶら じゃがいも みずあめ	とりにく	たまねぎ にんじん ゴーヤ 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			海藻
	フルーツカクテル	サイダーゼリー		みかん パイン もも		21.9	25.7	卵
15 火	麦ごはん	こめ むぎ				636	764	小魚
	いももち汁	いももち (でんぶん こむぎこ)	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	しょうゆ いりこだし 酒			果物
	高菜の油炒め	あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぶたミンチ	たかな にんじん	みりん しょうゆ	23.9	28.2	きのこ
16 水	麦ごはん	こめ むぎ				645	775	種実
	卵スープ	あぶら でんぶん	ベーコン とうふ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ 塩 チキンブイヨン			野菜
	白身魚の日向夏南蛮	あぶら さとう	たら	たまねぎ にんじん カラービーマン ひょうろがなづかじゅう	酒 酢 しょうゆ	23.9	28.2	海藻
17 木	ミルクパン	ミルクパン				602	758	魚介
	肉団子のトマト煮	じゃがいも さとう あぶら	にくだんご (ぶたにく とりにく)	たまねぎ にんじん しめじ トマト	ガラスープ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ウスター			野菜
	しゃきしゃきサラダ	あぶら ごま さとう		れんこん きゅうり あおまめ コーン	しょうゆ 酢 塩	25.4	31.2	豆類
18 金	麦ごはん	こめ むぎ				693	835	小魚
	白玉団子汁	しらたま (もちごめ でんぶん)	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう だいこんば	いりこだし 塩 しょうゆ みりん 酒			果物
	そばろ丼	あぶら さとう	ぶたミンチ	しいたけ コーン あおまめ	酒 しょうゆ みりん	30.9	36.9	乳製品

※ 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。