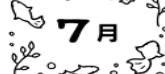


令和7年度

西都市学校給食センター



給食献立表



7月

【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	ごめ 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 えのきだけ	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 ひきわりだいす	たまねぎ にんじん クリンビース にんにく しょうが	カレールワ ケチャップ ウスター カレーご 塩	26.3	31.1	種実
2 水	麦ごはん	ごめ むぎ				628	754	きのこ
	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			乳製品
	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
3 木	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)			
	黒糖パン	ごくとうパン				626	727	海藻
	ラタトウイユ	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
4 金	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
	鮭菜めし	ごめ 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 えのきだけ しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん			豆類
7 月	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
	麦ごはん	ごめ 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 えのきだけ 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
8 火	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)			
	麦ごはん	ごめ むぎ				621	745	いも
	ギョーザスープ	(ごむぎこ なたね さとう)	とりにく ぶたにく だいす	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ちんげんさい	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 中スープストック (香辛料)			乳製品
9 水	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 たけのこ なす にら にんにく しょうが	しょうゆ 塩 トライパンシャン 中スープストック	22.3	26.2	肉
	麦ごはん	ごめ 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 (イヨリ すけそだら) とうふ	にんじん ほうれんそう えのきだけ	しょうゆ 塩 いりこだし			果物
10 木	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
	ゆでプロッコリー			プロッコリー	塩			
	お楽しみ献立	バーガーパン				602	757	肉
11 金	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)	ぶたにく とりにく だいす		たまねぎ 【キャベツ】	塩 チキンブイヨン ポーカエキス ケチャップ】	24.5	30.6	魚介
	(みすあめ グラニード かとう ぶどうとう)			はくとうピューレ	ゲル化剤 酸味料)			
14 月	麦ごはん	ごめ 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
15 火	麦ごはん【西都の日】	ごめ むぎ				702	846	きのこ
	夏野菜カレー	あぶら しゃがいも みずあめ	とりにく	たまねぎ にんじん コーヤ なす あおねぎ にんにく	ガラスープ カレールワ 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
16 水	麦ごはん	ごめ 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
17 木	麦ごはん	ごめ 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 ひゅうがなつかじゅう	酒 酢 しょうゆ	23.9	28.2	海藻
18 金	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 あおねぎ コーン	しょうゆ 酢 塩	25.4	31.2	豆類
18 金	麦ごはん	ごめ 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
	そぼろ丼	あぶら さとう	ぶたミンチ	しいたけ コーン あおねぎ	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。