



## 給食献立表



【停止】  
1日：穂北中 6日：妻中 8日：三財小、三財中  
9日：三納小、都於郡小、三納中、都於郡中 14日：三納小、都於郡小、三財中、三財中、都於郡中 17日：妻北小、妻南小、穂北小、茶臼原小 20日：妻北小、妻南小、穂北小、茶臼原小 21日：妻北小、妻南小 22日：妻北小、妻南小、茶臼原小、穂北小 27日：三納小、三納中、三財中

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 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 水	麦ごはん	ごめ むぎ				664	799	野菜 小魚 果物
	みぞれ汁	しらたま でんぶん	とりにく	たいこん にんじん みつば	酒 しょうゆ 塩 いりこだし			
	肉野菜炒め	さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ にんにくのめ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 中スープストック			
2 木	米粉パン	ごめこパン				612	769	小魚 海藻 きのこ
	ビーフシチュー	じゃがいも あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく	デミグラス トマトピューレ 赤ワイン 塩 ウスター ケチャップ ビーフシチューフレーク			
	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり アスパラ コーン れもんじる	酢 しょうゆ 塩 こしょう			
3 金	麦ごはん	ごめ むぎ				636	764	魚 果物 豆類
	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 グリンピース	チキンブイヨン しょうゆ 塩			
	キャベツ入り平つくね	あぶら ラード でんぶん さとう	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	塩 香辛料			
6 月	もやしといんげんのごまあえ	さとう ごま		もやし いんげん にんじん	しょうゆ	700	833	乳製品 きのこ 野菜
	麦ごはん	ごめ むぎ						
	肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく きざみあげ	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにやく あおあめ	酒 しょうゆ みりん			
7 火	和風大根サラダ		まぐろみずにかつおぶし	たいこん きゅうり にんじん	和風ドレッシング	25.5	30.2	野菜
	お月見デザート	さとう かんてん ぶどうとう		みかんかじゅ ブルーベリーかじゅ	酸味料			
	麦ごはん	ごめ むぎ						
8 水	豆乳汁		ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	いりこだし	618	741	小魚 乳製品 卵
	いわししょうが煮	さとう でんぶん	いわし	しょうが	しょうゆ みりん 塩			
	ゆかり大根			だいこん ゆかり	しょうゆ			
9 木	麦ごはん	ごめ むぎ				625	750	いも 小魚 果物
	鶏肉の塩スープ	ぶるぶるかんてん	とりにく	たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ	ガラスープ 酒 塩 中スープストック			
	ホイコーロ	あぶら でんぶん ごまあぶら	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 にんにく しょうが	テンメンジャン 酒 しょうゆ			
10 金	ミルクパン	ミルクパン				636	800	卵
	ペンネのミートソース	ベンネ 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 グリンピース にんにく トマト 塩 こしょう	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			
	カラフルサラダ			あかビーマン カラービーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン	たまねぎドレッシング			
14 火	麦ごはん 【西都の日】	ごめ むぎ				664	799	魚 乳製品
	ごぼうの柳川煮	あぶら さとう	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ごぼう いとこんにやく たけのこ しいたけ ねぎ	みりん 酒 しょうゆ			
	おかかマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ	ハム	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	かつおぶし しょうゆ			
15 水	みかん			みかん		25.9	30.7	種実
	麦ごはん	ごめ むぎ						
	魚ソーメン汁	はなぶ (ごむぎ)	うおソーメン (イトヨリ) とうふ	にんじん えのき しいたけ	酒 しょうゆ いりこだし (香辛料 塩) 中スープストック しょうゆ			
16 木	肉団子の甘酢煮	でんぶん 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 たけのこ ピーマン	酢 しいたけだし	602	721	野菜 肉 卵
	麦ごはん	ごめ むぎ						
	きのこカレー	あぶら みずあめ	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ まいたけ にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩			
17 金	フルーツ杏仁	あんにんふうカットデザート (みずあめ ぶどうとう でんぶん)	(とうにゅう)	みかん バイナップル もも (香料)	みかん バイナップル もも (香料)	22.0	25.8	いも
	ドックパン	ドックパン						
	ラビオリースープ	じゃがいも ラビオリ (ごむぎ パンこ ラード)	ベーコン (ぶた とり)	たまねぎ にんじん こまつな	ガラスープ 洋スープストック しょうゆ 塩 こしょう (香辛料 ポークエキス)			
20 月	ワインナー	さとう	ぶたにく		塩 香辛料	27.2	33.8	卵
	チリドックのぐ	あぶら	ぎゅうミンチ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	チリソース ケチャップ 塩 こしょう			
	麦ごはん	ごめ むぎ						
21 火	鶏肉と里芋のみそ煮	さといも あぶら さとう	とりにく あつあげ みそ	にんじん たけのこ ごぼう こんにやく しいたけ いんげん	しょうゆ みりん 酒	671	807	小魚 野菜
	マヨポン和え	ノンエッグマヨネーズ ごま	ほぐしみ (たら 木)	だいこん きゅうり にんじん	ポンず			
	麦ごはん	ごめ むぎ						
22 水	ひむか丼	あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ せんぎりだいこん 赤ビーマン	みりん 酒 しょうゆ 塩	633	760	野菜 魚
	きゅうりと昆布の酢の物	さとう ごま	とりささみ きざみこんぶ	カラービーマン しいたけ ねぎ にんにく しょうが ごぼう	す しょうゆ			
	麦ごはん	ごめ むぎ						
23 木	里芋のみぞ汁	さといも	とうふ きざみあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん だいこんば	いりこだし	632	758	卵 魚
	揚げ魚のソースがらめ	あぶら (でんぶん)	タラ かつおぶし		お好みソース ウスター			
	ゆでもやし	ごまあぶら ごま		もやし	しょうゆ			
24 金	大根葉ごはん	ごめ むぎ		(だいこんば 塩)		659	792	卵 種実 いも
	お野菜のつみれ汁	じゃがいも	とりにく おやさいつみれ (すけとうどう)	にんじん えのき ねぎ (かぼちゃ ほうれんそう)	しょうゆ 塩 いりこだし 酒			
	高野豆腐の卵とじ	あぶら さとう	ぶたにく こうやどうふ 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			
25 土	黒糖パン	ごくとうパン				689	806	果物 いも
	鶏肉のエヌニカン	あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	塩 こしょう クリームポタージュ カレーこ			
	花野菜サラダ		ハム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	和風ドレッシング			
26 日	麦ごはん	ごめ むぎ				623	748	野菜
	コンースープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん クリームコーン	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			
	厚揚げのオイスターソース炒め	あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ	ビーマン カラービーマン たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが	酒 オイスターソース しょうゆ トワバジン			
27 月	麦ごはん	ごめ むぎ				662	796	果物 肉 きのこ
	春雨スープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ	ガラスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ			
	鶏ごぼう丼	さとう でんぶん ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう しろねぎ	酒 みりん しょうゆ			
28 火	減量麦ごはん	ごめ むぎ				649	780	野菜 乳製品
	カレーラン	うどん あぶら	ぶたにく きざみあげ	たまねぎ にんじん しろねぎ	カレールウ カレーこ しょうゆ みりん 塩 いりこだし			
	ほうれん草とツナの和え物	さとう	まぐろみずに	ほうれんそう もやし	しょうゆ			
29 水	リクエスト献立	ごめ でんぶん ごむぎ あぶら さとう ごめこ	とうふ わかめ きざみあげ みそ とりにく 【ブロッコリー】	コーン にんじん たまねぎ えのき 【ブロッコリー】	酒 塩 いりこだし 酒 塩 こしょう ガーリック 【塩】 ココアパウダー カカオマス	619 29.2	724 35.5	豆 卵 きのこ
	コッペパン	コッペパン						
	パンブキンボタージュ	なまクリーム あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ	パンブキンボタージュ 塩 こしょう			
30 木	ひじきのサラダ	あぶら さとう	まぐろみずに ひじき	にんじん きゅうり あおまめ れもんじる	しょうゆ す	25.6	31.4	果物
	麦ごはん	ごめ むぎ						

51 金	筑前煮 野菜とちりめんのサラダ	さといも あぶら さとう 野菜とちりめん	とりにく あつあげ ちりめん	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん ブロッコリー キャベツ にんじん	酒 しょうゆ みりん 和風ドレッシング	23.1	27.2	魚豆
---------	--------------------	-------------------------	-------------------	---	------------------------	------	------	----

※ 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。