



【停止】
 1日：穗北中 6日：妻中 8日：三財小、三財中
 9日：三納小、都於都小、三納中、都於都中 14日：三納小、都於都小、三財小、三納中、三財中、都於都中 17日：妻北小、妻南小、穗北小、茶白原小 20日：妻北小、妻南小、穗北小、茶白原小 21日：妻北小、妻南小 22日：妻北小、妻南小、茶白原小、穗北小 27日：三納小、三納中、三財小

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水	麦ごはん	こめ むぎ				664	799	野菜
	みぞれ汁	しらたま でんぶん	とりにく	だいこん にんじん みつば	酒 しょうゆ 塩 いりごだし			小魚
	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 中スーブストック	29.8	35.5	果物
2木	米粉パン	こめこパン				612	769	小魚
	ビーフンチュー	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 トマトビュレ 赤ワイン 塩 ウスター ケチャップ ビーフンチューフレーク			海藻
	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	25.8	31.9	きのこ
3金	麦ごはん	こめ むぎ				636	764	魚
	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			果物
	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	23.0	27.0	豆類
	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			
6月	麦ごはん	こめ むぎ				700	833	乳製品
	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 あおめ	酒 しょうゆ みりん			きのこ
	和風大根サラダ		まぐろみずに かつおぶし	だいこん 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		みかんかじゅう ブルーベリーかじゅう	酸味料			
7火	麦ごはん	こめ むぎ				618	741	小魚
	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	いりごだし			乳製品
	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	24.7	29.2	卵
	ゆかり大根			だいこん ゆかり	しょうゆ			
8水	麦ごはん	こめ むぎ				625	750	いも
	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 中スーブストック			小魚
	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 ビーマン にんにく しょうが	デンメンジャン 酒 しょうゆ	27.6	32.8	果物
9木	ミルクパン	ミルクパン				636	800	卵
	パンネのミートソース	パンネ 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	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			きのこ
	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	26.0	31.9	種実
10金	麦ごはん 【西都の日】	こめ むぎ				664	799	魚
	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			乳製品
	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	25.9	30.7	種実
	みかん			みかん				
14火	麦ごはん	こめ むぎ				602	721	野菜
	魚ソーメン汁	はなふ（こむぎ）	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 いりごだし （香辛料 塩）中スーブストック しょうゆ 酢 しいたけだし	25.8	30.5	肉
	肉団子の甘酢煮	でんぶん さう 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 ビーマン				卵
15水	麦ごはん	こめ むぎ				651	783	野菜
	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			きのこ
	フルーツ杏仁	あんにな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 パイナップル もも	（香料）	22.0	25.8	いも
16木	ドックパン	ドックパン				625	792	魚
	ラビオリスープ	じゃがいも ラビオリ（こむぎこ 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 洋スーブストック しょうゆ 塩 こしょう （香辛料 ポークエキス）			種実
	ウインナー	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			
17金	麦ごはん	こめ むぎ				671	807	小魚
	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			野菜
	マヨボン和え	ノンエッグマヨネーズ ごま	ほぐしみ（たら ホキ）	だいこん きゅうり にんじん	ポンず	23.7	27.9	果物
20月	麦ごはん	こめ むぎ				633	760	野菜
	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 カラービーマン しいたけ ねぎ にんにく しょうが ごぼう	みりん 酒 しょうゆ 塩			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	きゅうり にんじん	す しょうゆ	27.6	32.8	豆
21火	麦ごはん	こめ むぎ				632	758	卵
	里芋のみそ汁	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	いりごだし			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	26.4	31.3	果物
	ゆでもやし	ごまあぶら ごま		もやし	しょうゆ			
22水	大根菜ごはん	こめ むぎ		（だいこんば	塩）	659	792	卵
	お野菜のつみれ汁	じゃがいも	とりにく おやさいつみれ（すけとうら）	にんじん えのき ねぎ （かぼちゃ ほうれんそう）	しょうゆ 塩 いりごだし 酒			種実
	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	31.3	37.5	いも
23木	黒糖パン	こくとうパン				689	806	果物
	鶏肉のエスニカン	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			いも
	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	27.8	32.3	種実類
24金	麦ごはん	こめ むぎ				623	748	野菜
	コーンスープ	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			卵
	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 トウバンジャン	21.3	24.9	魚
27月	麦ごはん	こめ むぎ				662	796	果物
	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			肉
	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	24.9	29.5	きのこ
28火	減量麦ごはん	こめ むぎ				649	780	野菜
	カレーうどん	うどん あぶら	ぶたにく きざみあげ	たまねぎ にんげん しろねぎ	カレールウ カレーこ しょうゆ みりん 塩 いりごだし			乳製品
	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	25.7	30.4	果物
29水	 リクエスト献立	こめ		コーン	酒 塩	619	724	豆
		とうふ わかめ きざみあげ みそ	にんじん たまねぎ えのき	いりごだし				卵
		でんぶん こむぎ あぶら	とりにく		酒 塩 こしょう ガーリック 【塩】		29.2	35.5
		さとう こめこ	とうにゅう		ココアパウダー カカオマス			
30木	コッペパン	コッペパン				598	752	小魚
	パンパンキンポタージュ	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	パンパンキンポタージュ 塩 こしょう			野菜
	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	こめ むぎ				622	746	野菜

31 金	筑前煮	さといも あぶら さとう	とりにく 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	23.1	27.2	魚 豆
	野菜とちりめんのサラダ		ちりめん	ブロッコリー キャベツ にんじん	和風ドレッシング			

※ 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。