



給食献立表



11月

【停止】
10日：都於郡小、都於郡中
18日：三納中
21日：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)
4 火	鮭菜ごはん	ごめ むぎ (さとう ごま)	さけフレーク かつおぶし	あおな (ひろしまな きょうな だいこんば)	塩)	620	799
	けんちん汁	さといも	とりにく とうふ きざみあげ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	酒 ショウガ 塩 いりこだし		
	枝豆と豆腐のメンチカツ	あぶら (パンこ でんぶん さとう)	とりミンチ とうふ	たまねぎ えだまめ	しょうゆ こしょう)		
	ゆでキャベツ 一食ソース			キャベツ	ソース		
5 水	麦ごはん	ごめ むぎ				627	769
	親子丼	さとう	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	酒 ショウガ いりこだし 塩		
	ごまじゃこサラダ	さとう ごまあぶら ごま	ちりめん	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢		
6 木	ミルクパン	ミルクパン				574	764
	汁ビーフン	ビーフン ごまあぶら	ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にら	ガラスープ ショウガ 塩 こしょう		
	ギョーザ	(とんし さとう でんぶん こむぎこ みずあめ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら ショウガ	ショウガ 塩 醸造酢)		
	ゆでもやし			もやし	ショウガ 酢		
7 金	麦ごはん	ごめ むぎ				596	833
	寄せ鍋		ぶたにく にくだんご(ぶたにく とりにく) やきとうふ	こまつな にんじん もやし ねぎ しめじ	いりこだし みりん ショウガ 酒 塩		
	プロッコリーサラダ	ノンエッグマヨネーズ		プロッコリー にんじん きゅうり コーン	ショウガ		
10 月	麦ごはん	ごめ むぎ				604	800
	チキンカレー	じゃがいも あぶら みずあめ	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩		
	ごぼうサラダ	さとう ごま	まぐろみず	ごぼう にんじん きゅうり コーン	ショウガ 酢		
11 火	麦ごはん	ごめ むぎ				611	750
	豚汁	さといも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのき こんにゃく ねぎ ショウガ	いりこだし		
	いわしおかか煮	(さとう でんぶん	いわし かつおぶし		ショウガ みりん 塩)		
	きゅうりの塩昆布あえ		しおこんぶ	きゅうり	ショウガ		
12 水	麦ごはん	ごめ むぎ				637	741
	ワンタンスープ	ワンタン あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん えのき にら	ガラスープ ショウガ 塩 こしょう 中スープストック		
	ピビンパ丼	さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにく たまご	にんにく にんじん もやし ほうれんそう はくさいキムチ	ショウガ コチジャン トウバンジャン		
13 木	黒糖パン	ごくとうパン				714	799
	チリコンカン	あぶら さとう	ぶたミンチ ポークリット (ぶたにく)	たまねぎ にんじん しめじ しろいんげんまめ トマト にんにく	チリソース コンソメ ケチャップ 塩 こしょう		
	フルーツ白玉	じらたま(もちごめ でんぶん)		みかん パイン もも			
14 金	麦ごはん	ごめ むぎ				631	721
	ごぼう団子汁	(でんぶん とんし さとう)	(たら) とうふ	(ごぼう) だいこん にんじん しいたけ えのき こまつな	(ショウガ 塩) いりこだし 塩 ショウガ		
	豚肉のしょうがいため	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	カラービーマン たまねぎ しょうが	酒 みりん ショウガ		
	ぶどうゼリー	(さとう		ぶどうかじゅう	香料 ぶどう果糖液)		
17 月	麦ごはん【西都の日】	ごめ むぎ				599	783
	かきたま汁	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	ショウガ 塩 いりこだし		
	ピーマンとなすの肉みそ丼	ごま あぶら さとう	ぶたミンチ たいづみそ	たまねぎ カラービーマン なす しょうが	酒 ショウガ みりん		
18 火	麦ごはん	ごめ むぎ				594	792
	肉団子スープ	(パンこ でんぶん さとう)	にくだんご(とりにく)	(たまねぎ にんじん) たまねぎ にんじん しいたけ チングンサイ ねぎ	(塩 香辛料) ガラスープ ショウガ 塩 こしょう		
	鶏肉のケチャップいため	あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	酒 塩 ケチャップ ウスター ショウガ		
19 水	わかめごはん	ごめ むぎ	(わかめ)		(塩)	652	807
	豚肉のごまみそ煮	さといも あぶら さとう ごま	ぶたにく あつあげ みそ	こんにゃく にんじん たけのこ れんこん あおまめ	ショウガ 酒 みりん		
	大根サラダ		まぐろみず	だいこん きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング		
20 木	穂北中 リクエスト献立	ごめごパン				728	760
		あぶら じゃがいも	ベーコン	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ	ショウガ コンソメ 塩 こしょう		
		でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモンかじゅう パセリ	塩 酒 ショウガ		
		(さとう こなあめ			ココアパウダー カカオマス 塩		
21 金	麦ごはん	ごめ むぎ				597	758
	根菜のみそ汁	じゃがいも	きざみあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	いりこだし		
	豚キムチいため	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 はくさいキムチ にら	ショウガ オイスターソース 塩		
25 火	麦ごはん	ごめ むぎ		だいこんば		600	792
	おでん煮	さといも さとう	とりにく がんも あつあげ こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく	ショウガ みりん いりこだし		
	ツナのごま酢あえ	さとう ごま	わかめ まぐろみず	キャベツ もやし にんじん	酢 ショウガ		
26 水	麦ごはん	ごめ むぎ				614	806
	中華スープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし きくらげ チングンサイ	ガラスープ 塩 ショウガ こしょう		
	マーボー厚揚げ	あぶら さとう でんぶん	ぶたミンチ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ショウガ にんにく	トウバンジャン ショウガ 塩 中スープストック		
27 木	ミニコッペパン	ミニコッペパン				603	710
	焼き豚ラーメン	ちゅうかめん	やきぶた ぶたにく	きくらげ たまねぎ にんじん コーン ねぎ にんにく ショウガ	ガラスープ 豚骨スープ ショウガ 酒 塩 こしょう		
	野菜のナムル	さとう ごまあぶら ごま		こまつな もやし にんじん	酢 ショウガ		
28 金	麦ごはん	ごめ むぎ				682	821
	白玉団子汁	じらたま(もちごめ でんぶん)	とりにく きざみあげ	にんじん ごぼう えのき	酒 塩 ショウガ いりこだし		
	揚げ魚のねぎソースあえ	あぶら (でんぶん ごめ コーンフレー) さとう ごまあぶら	すけそだら	しょうが ねぎ たまねぎ	酢 ショウガ		

※ 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

家庭で
補いたい
食品

野菜

小魚

果物

小魚

海藻

きのこ

魚

果物

豆類

乳製品

魚

いも

卵

野菜

種実

野菜

小魚

果物

小魚

乳製品

野菜

魚

乳製品

野菜

野菜

種実

卵

野菜

果物

いも

魚

種実

いも

小魚

野菜

果物

野菜

魚

豆類

卵

魚

果物

卵

野菜

果物

魚

いも

種実類

きのこ

卵

魚

果物

いも

野菜

さい。