

令和7年度 西都市学校給食センター		<div>給食献立表</div>				【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	こめ 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 しょうゆ 塩 いりごだし		
	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	22.6	35.5
	ゆでキャベツ 一食ソース			キャベツ	ソース		
5水	麦ごはん	こめ 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 しょうゆ いりごだし 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	29.2	31.9
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 しょうゆ 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 しょうが	しょうゆ 塩 醸造酢)	26.0	27.0
	ゆでもやし			もやし	しょうゆ 酢		
7金	麦ごはん	こめ むぎ				596	833
	寄せ鍋		ぶたにく にくだんご(ぶたにく とりにく) やきどうふ	こまつな にんじん もやし ねぎ しめじ	いりごだし みりん しょうゆ 酒 塩		
	ブロッコリーサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	しょうゆ	24.1	30.2
10月	麦ごはん	こめ 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	まぐろみずに	ごぼう にんじん きゅうり コーン	しょうゆ 酢	24.2	31.9
11火	麦ごはん	こめ 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 しょうが	いりごだし		
	いわしおかか煮	(さとう でんぶん	いわし かつおぶし		しょうゆ みりん 塩)	25.7	32.8
	きゅうりの塩昆布あえ		しおこんぶ	きゅうり	しょうゆ		
12水	麦ごはん	こめ 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 しょうゆ 塩 こしょう 中スープストック		
	ピビンバ丼	さとう ごま ごまあぶら	きゅうにく 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	しょうゆ コチジャン トウバンジャン	24.6	29.2
13木	黒糖パン	こくとうパン				714	799
	チリコンカン	あぶら さとう	ぶたミンチ ポークピッツ (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	しらたま(もちごめ でんぶん)		みかん バイン もも		27.8	30.7
14金	麦ごはん	こめ 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	(しょうゆ 塩) いりごだし 塩 しょうゆ		
	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 しょうゆ	26.7	30.5
	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】	こめ 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	しょうゆ 塩 いりごだし		
	ビーマンとなすの肉みそ丼	ごま あぶら さとう	ぶたミンチ だいず みそ	たまねぎ カラービーマン なす しょうが	酒 しょうゆ みりん	24.4	25.8
18火	麦ごはん	こめ 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 チンゲンサイ ねぎ	(塩 香辛料) ガラスープ しょうゆ 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 ビーマン にんにく	酒 塩 ケチャップ ウスター しょうゆ	26.3	33.8
19水	わかめごはん	こめ 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	しょうゆ 酒 みりん		
	大根サラダ		まぐろみずに	だいこん きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	27.4	27.9
20木	穂北中 リクエスト献立	こめごパン				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	しょうゆ 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 しょうゆ	33.7	32.8
		(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	こめ 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	いりごだし		
	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	しょうゆ オイスターソース 塩	22.9	31.3
25火	麦ごはん	こめ 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	しょうゆ みりん いりごだし		
	ツナのごま酢あえ	さとう ごま	わかめ まぐろみずに	キャベツ もやし にんじん	酢 しょうゆ	25.8	37.5
26水	麦ごはん	こめ 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 チンゲンサイ	ガラスープ 塩 しょうゆ 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 しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ 塩 中スープストック	23.6	32.3
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 しょうが	ガラスープ 豚骨スープ しょうゆ 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 しょうゆ	24.0	28.0
28金	麦ごはん	こめ むぎ				682	821
	白玉団子汁	しらたま(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 しょうゆ いりごだし		
	揚げ魚のねぎソースあえ	あぶら (でんぶん こめこ コーンフラワー) さとう ごまあぶら	すけそうだら	しょうが ねぎ たまねぎ	酢 しょうゆ	28.4	33.9

※ 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

はい。