



給食献立表



12月

【停止】
1日 妻南小 12日 都於郡中 三納中 三財中 15日 茶臼原小
23日 妻北小 妻南小 穂北小 茶臼原小 都於郡小 三納小 妻中
穂北中 都於郡中 三納中

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月	麦ごはん	こめ むぎ				672	809	魚 いも 果物
	豚もやしスープ	ねりごま クイッティオ	ぶたにく みそ	もやし たまねぎ にんじん にら	ガラスープ しょうゆ 塩 酒			
	肉団子の甘酢煮	あぶら さとう でんぶん	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 カラービーマン しめじ	中スープ しょうゆ 酢	28.3	33.7	
2火	減量梅菜めし	こめ むぎ さとう ごま でんぶん ぶどう	こんぶ	ひろしまな きょうな だいこんばう うめ あかしそ かつおぶし	塩 酸味料	629	754	乳製品
	みそ煮込みうどん	うどん	とりにく あげ みそ	にんじん ごぼう えのき しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん いりこだし			
	千切大根のサラダ			せんぎりだいこん きゅうり にんじん コーン	ごまだれッシング	20.6	24.0	豆
3水	麦ごはん	こめ むぎ				625	749	種実類
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	ガラスープ しょうゆ 中スープ 塩 こしょう			野菜
	揚げ魚の韓国風	あぶら さとう (でんぶん ごめこ)	たら	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 トウバンジャン	24.5	29.0	肉
4木	ゆでやし			もやし レモンじる	しょうゆ			
	黒糖パン	こくとうパン				666	777	いも きのこ
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう			
5金	なすと豆のミートソース煮	あぶら さとう	ぶたミンチ いんげんまめ	たまねぎ にんじん なす あおまめ	ケチャップ ウスター デミグラス 塩 こしょう	26.3	30.4	穀類
	麦ごはん	こめ むぎ				628	753	海藻
	魚ソーメン汁	はなふ (こむぎこ)	うおソーメン (イトヨリ) とうふ	にんじん しいたけ えのき	酒 しょうゆ いりこだし			小魚
8月	鶏肉のチャンチャン焼き	あぶら さとう ごま ごまあぶら	とりにく みそ	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん しめじ コーン にんにく	しょうゆ みりん トウバンジャン	26.7	31.6	卵
	麦ごはん	こめ むぎ				625	750	魚
	コロコロ野菜カレー	じゃがいも あぶら みずあめ (とんし)	とりにく ウインナー (とりにく)	たまねぎ にんじん なす あおまめ にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩			野菜
9火	青じそサラダ			だいこん きゅうり にんじん	青じそドレッシング	21.4	25.0	豆製品
	麦ごはん【三納中リクエスト献立】	こめ むぎ				732	855	乳製品
	中華コーンスープ	でんぶん ごまあぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン にら	ガラスープ 中スープ しょうゆ 塩 こしょう			きのこ
10水	高菜そぼろ丼	あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぶたミンチ	たかなづけ にんじん	みりん しょうゆ	22.8	26.4	野菜
	焼プリンタルト	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう たまご だっしふんにゅう		塩 香辛料 乳化剤 香料			
	麦ごはん	こめ むぎ				638	766	小魚
11木	みそ煮	じゃがいも 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 こんにゃく しいたけ いんげん	酒 しょうゆ みりん			卵
	パンパンジー	さとう ごま ごまあぶら	とりささみ	きゅうり もやし にんじん	酢 しょうゆ	24.4	28.8	果物
	コッペパン	コッペパン				628	770	野菜
12金	かばちゃのシチュー	あぶら こむぎこ マーガリン	とりにく どうにゅう	たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ	ガラスープ コンソメ 塩 こしょう			種実類
	オムレツ	あぶら でんぶん	たまご とりにく	たまねぎ トマト	ケチャップ 塩	29.0	34.7	魚
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩			
15月	麦ごはん	こめ むぎ				656	789	いも 海藻
	厚揚げと大根のみそ汁		あつあげ みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ	いりこだし			果物
	豚丼	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう あおまめ	酒 しょうゆ 塩 みりん	27.2	32.3	いも
16火	麦ごはん	こめ むぎ				635	762	きのこ
	マーボー豆腐	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたミンチ とうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら にんにく しょうが	中スープ しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン			卵
	もやしのナムル	ごまあぶら ごま さとう		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	24.5	29.0	乳製品
17水	麦ごはん	こめ むぎ				624	749	種実類
	もずく卵スープ	でんぶん	とうふ たまご もずく	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	しょうゆ 塩 いりこだし			魚
	タッカルビ	トッポギ ごまあぶら さとう	とりにく	ばくさいキムチ 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	コチジャン 酒 しょうゆ みりん	24.2	28.5	海藻
18木	ミニ黒糖パン	ミニごくとうパン				587	754	野菜
	クリームスパゲッティ	スパゲッティ こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	ガラスープ コンソメ 塩 こしょう			小魚
	イタリアンサラダ		とりささみ	きゅうり キャベツ ブロッコリー	イタリアンドレッシング	27.5	34.2	果物
19金	チキンライス	こめ むぎ マーガリン	とりにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース コーン	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	747	873	きのこ
	オニオンスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	洋スープ しょうゆ 塩 こしょう			いも
	コーンサラダ	あぶら さとう		カリフラワー きゅうり コーン にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	23.2	27	豆製品
22月	チョコレーキ	さとう みずあめ こむぎこ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご	こんにゃく	チョコレート ココア 乳化剤 ホエイソルト 香料 安定剤 カカオ			
	麦ごはん【西都の日】	こめ むぎ				630	756	海藻
	かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう でんぶん	ぶたミンチ ちくわ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しいたけ こんにゃく あおまめ	しょうゆ みりん 塩			魚
23火	ゆず和え	さとう		きゅうり だいこん ゆず	しょうゆ 酢 塩	23.2	27.4	卵
	麦ごはん	こめ むぎ				621	745	野菜
	大根葉のみそ汁		とうふ みそ	だいこん にんじん えのき だいこんばう	いりこだし			いも
	鶏丼	ごまあぶら さとう でんぶん	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ	25.2	29.7	果物

※ 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。

※ マーガリンは乳成分を含んでいません。