

令和7年度 西都市学校給食センター		 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) たんばく質 (g)	<中学校> エネルギー (Kcal) たんばく質 (g)	家庭で 補いたい 食品
1月	麦ごはん	こめ むぎ				672	809	魚
	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			いも
	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 カラーピーマン しめじ	中スープ しょうゆ 酢	28.3	33.7	果物
2火	減量梅菜めし	こめ むぎ さとう ごま でんぶん ぶどうとう	こんぶ	ひろしまな きょうな だいこんば 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 いりごだし			海藻
	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	ごまドレッシング	20.6	24.0	豆
3水	麦ごはん	こめ むぎ				625	749	種実類
	ワントンスープ	ワントン	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 ゆでもやし	あぶら さとう （でんぶん こめこ）	たら	しょうが にんにく ねぎ もやし レモンじる	しょうゆ 酒 トウバンジャン しょうゆ	24.5	29.0	肉
4木	黒糖パン	こくとうパン				666	777	いも
	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			きのこ
	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
5金	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 いりごだし			小魚
	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
8月	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
	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
9火	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
	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			
10水	麦ごはん	こめ むぎ				638	766	小魚
	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
	パンバンジー	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
11木	コッペパン	コッペパン				628	770	野菜
	かぼちゃのシチュー	あぶら こむぎこ マーガリン	とりにく とうにゅう	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			
12金	麦ごはん	こめ むぎ				656	789	いも
	豚肉とキャベツのみそ汁		ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ しめじ	いりごだし			海藻
	炒り豆腐	あぶら さとう	とうふ ぶたミンチ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおまめ	酒 しょうゆ 塩	30.6	36.5	小魚
15月	麦ごはん	こめ むぎ				634	762	野菜
	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	いりごだし			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 いりごだし			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	ミニこくとうパン				587	754	野菜
	クリームスパゲッティ	スパゲッティ こむぎこ パター	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
	チョコケーキ	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			
22月	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
	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
23火	麦ごはん	こめ むぎ				621	745	野菜
	大根菜のみそ汁		とうふ みそ	だいこん にんじん えのき だいこんば	いりごだし			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。