



給食献立表



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
7 水	大根菜ごはん	こめ むぎ		だいこんば		664	799	野菜
	具雑煮	さといも にこみもち	とりにく かまぼこ かつおぶし	はくさい ねぎ しいたけ	しょうゆ みりん 塩			小魚
	紅白なます	さとう ごま		だいこん にんじん	しょうゆ 酢	29.8	35.5	果物
8 木	黒糖パン	こくとうパン				612	769	小魚
	コンソメ煮	じゃがいも	にくだんご（とりにく ぶたにく） ウィンナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ アスパラ パセリ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			海藻
	豆と雑穀のサラダ	おしむぎ もちむぎ げんまい あかまい たかきび	まぐろ（ツナ） えんどう ガルバンゾー レンズまめ だいず あずき	きゅうり キャベツ もやし	イタリアンドレッシング	25.8	31.9	きのこ
9 金	麦ごはん	こめ むぎ				636	764	魚
	ギョーザスープ	（こむぎこ なたね さとう	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ しょうが） たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ガラスープ 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう（香辛料）			果物
	ピーマンチャプチェ	はるさめ ごまあぶら ごま	ぶたミンチ そぼろたまご	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが きくらげ	酒 みりん 塩 しょうゆ トウバンジャン	23.0	27.0	豆類
13 火	麦ごはん	こめ むぎ				700	833	乳製品
	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			きのこ
	高菜の油炒め	あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぶたミンチ	たかなづけ にんじん	みりん しょうゆ	25.5	30.2	野菜
14 水	麦ごはん	こめ むぎ				618	741	小魚
	ほうれん草のスープ		ベーコン かんてん	たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう			乳製品
	魚の南蛮づけ	あぶら さとう でんぶん	タラ	たまねぎ にんじん カラーピーマン	しょうゆ す 酒	24.7	29.2	卵
15 木	ミルクパン	ミルクパン				625	750	いも
	肉団子のトマト煮	じゃがいも あぶら さとう	にくだんご（とりにく ぶたにく）	たまねぎ にんじん しめじ トマト	ガラスープ 塩 こしょう ウスター コンソメ ケチャップ			小魚
	鶏とれんこんのサラダ	ごま	とりささみ だいず いんげんまめ	きゅうり れんこん	ごまドレッシング	27.6	32.8	果物
16 金	減量ゆかりごはん	こめ むぎ		ゆかり		636	800	卵
	みそラーメン	ラーメン ごまあぶら	ぶたにく みそ	もやし キャベツ コーン ねぎ にんにく しょうが きくらげ	とんこつスープ ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			きのこ
	きゅうりの酢の物	さとう ごま	ちくわ わかめ	きゅうり にんじん	す しょうゆ	26.0	31.9	種実
19 月	麦ごはん	こめ むぎ				664	799	魚
	鶏つくねの煮物	さといも あぶら さとう	にくだんご（とりにく） あつあげ	にんじん れんこん こんにゃく しいたけ いんげん	酒 しょうゆ みりん			乳製品
	みそドレッシングサラダ	さとう ごま ごまあぶら あぶら	みそ	キャベツ きゅうり もやし コーン	酢 しょうゆ	25.9	30.7	種実
20 火	麦ごはん	こめ むぎ				602	721	野菜
	野菜スープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			肉
	ドライカレー	あぶら みずあめ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいず	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	カレーこ ウスター ケチャップ 塩	25.8	30.5	卵
21 火	麦ごはん	こめ むぎ				651	783	野菜
	わかめスープ	ごま	とりにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			きのこ
	豚肉と厚揚げの炒め物	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ ピーマン エリンギ	酒 しょうゆ みりん	22.0	25.8	いも
22 木	米粉パン 【銀鏡学園】	こめこパン				651	783	野菜
	クリームシチュー	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ コーン	ガラスープ 塩 こしょう コンソメ			きのこ
	花野菜サラダ		ハム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	わふうドレッシング	22.0	25.8	いも
	クレープ	あぶら みずあめ さとう こめこ	とうにゅう だいず	みかんかじゅう レモンかじゅう	香料 着色料			
23 金	麦ごはん	こめ むぎ				625	792	魚
	豆腐の中華煮	でんぶん	ぶたにく ちくわ とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ あおまめ しょうが	とんこつスープ 塩 こしょう しょうゆ 中スープストック			種実
	ナムル	ごまあぶら ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん にんにく	酢 しょうゆ	27.2	33.8	卵
26 月	麦ごはん	こめ むぎ				671	807	小魚
	いわしのつみれ汁	（さとう でんぶん）	いわしだんご（いわしすりみ） とうふ	にんじん しいたけ えのき ねぎ	（塩） しょうゆ 塩 いりごだし 酒			野菜
	釜わかめのチンジャオロース	あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぶたにく くきわかめ	にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょう が	しょうゆ 酒 中スープストック	23.7	27.9	果物
27 火	ミルクプリン	れんにゅう さとう	だつしふんにゅう		乳化剤 香料			
	麦ごはん	こめ むぎ				633	760	野菜
	小松菜のみそ汁		あつあげ みそ	こまつな たまねぎ にんじん しめじ	いりごだし			魚
	コロッケ	じゃがいも さとう ばんこ マーガリン こむぎ こ	ぎゅうにく	たまねぎ	塩 こしょう	27.6	32.8	豆
28 水	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩			
	麦ごはん	こめ むぎ				632	758	卵
	ピリ辛肉じゃが	じゃがいも ごまあぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく あおまめ	酒 しょうゆ コチジャン みりん			魚
29 木	マロニーの酢の物	マロニー さとう	ちくわ	きゅうり もやし コーン	す しょうゆ	26.4	31.3	果物
	ミニコッペパン 【西都の日】	ミニコッペパン				659	792	卵
	ひむかナポリタン	スパゲッティ あぶら	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ せんぎりだいこん カラーピーマン にんにく トマト	コンソメ 塩 こしょう ウスター ケチャップ			種実
30 金	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう		キャベツ たまねぎ にんじん コーン レモンじ る	塩 こしょう しょうゆ	31.3	37.5	いも
	麦ごはん	こめ むぎ				689	806	果物
	くるま麩の団子汁		くるまふのだんご（とりにく） きざみあげ	にんじん えのき ごぼう ねぎ	しょうゆ 酒 塩 いりごだし			いも
	三色丼	あぶら さとう	ぶたミンチ そぼろたまご	あおまめ	酒 しょうゆ みりん	27.8	32.3	種実類

※ 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みません。