



## 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
----	-----	-----------------	---------------------------------	-------------------	---------	--	--	-------------------

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