



給食献立表



【停止】  
12日 妻北小 三納中  
27日 妻北小 茶臼原小

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)	家庭で 補いたい 食品
2月	麦ごはん	こめ むぎ				650	782	いも
	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 いりこだし			野菜
	鶏ごぼう丼	ごまあぶら さとう でんぶん	とりこ	たまねぎ にんじん ごぼう しろねぎ	酒 しょうゆ みりん	27.6	32.9	魚
3火	麦ごはん	こめ むぎ				665	788	肉
	けんちん汁	さといも	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	しょうゆ 塩 いりこだし 酒			種実類
	白身魚のフライ 【マヨネーズ和え】	あぶら （ばんこ こむぎこ） 【ノンエッグマヨネーズ】	（すけそうだら） まぐろみずに	だいこん にんじん きゅうり	（塩） 塩 しょうゆ】	25.3	29.0	海藻
	節分豆	さとう	だいず					
4水	麦ごはん	こめ むぎ				626	751	小魚
	チンゲン菜のスープ	かんてん	とりこ	たまねぎ にんじん もやし ちんげんさい	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう			きのこ
	マーボー厚揚げ	さとう でんぶん あぶら	ぶたミンチ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ にら にんにく しょうが	中スープ 塩 しょうゆ トウバンジャン	26.5	31.4	卵
5木	チーズパン【西都の日】	チーズパン				605	765	大豆
	鶏肉のトマト煮	マカロニ さとう オリーブオイル	とりこ	たまねぎ にんじん スズキーニ しめじ トマト	コンソメ ウスター 塩 ケチャップ デミグラス			海藻
	カラフルサラダ	あぶら さとう	まぐろみずに	カラーピーマン きゅうり キャベツ コーン	酢 塩 こしょう しょうゆ	28.9	35.8	果物
6金	麦ごはん	こめ むぎ				642	771	いも
	スタミナ鍋	しらたまもち	ぶたにく たら みそ こんぶ	だいこん にんじん はくさい にんにく しょうが しろねぎ	酒 いりこだし 塩 しょうゆ			野菜
	ごまドレサラダ		とりささみ	コーン きゅうり れんこん	ごまドレッシング	25.1	29.7	乳製品
9月	麦ごはん	こめ むぎ				632	759	小魚
	なめこ汁		とうふ みそ きざみあげ わかめ	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	いりこだし			野菜
	肉野菜炒め	あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ にんにくのめ	しょうゆ 酒 中スープ	26.5	31.5	卵
10火	減量わかめごはん	こめ むぎ さとう	わかめ		塩 酵母エキス	625	750	乳製品
	親子うどん	でんぶん うどん	とりこ たまご	にんじん しいたけ しろねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん 塩 いりこだし			大豆
	みそドレッシングのサラダ	さとう あぶら ごま ごまあぶら	みそ	キャベツ きゅうり もやし コーン	酢 しょうゆ	23.5	27.7	野菜
12木	ミニコッペパン	ミニコッペパン				588	750	魚
	ミートスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ ウスター デミグラス 塩 こしょう			海藻
	グリーンサラダ		とりささみ	きゅうり ブロッコリー コーン	ごまドレッシング	28.1	34.8	果物
13金	麦ごはん	こめ むぎ				662	796	いも
	あじのつみれ汁	（でんぶん さとう）	とうふ つみれ（あじ）	だいこん にんじん しいたけ えのき ねぎ	（塩） 酒 しょうゆ いりこだし 塩			きのこ
	なすのみそ炒め	ごま あぶら さとう	とりこ みそ	たまねぎ ピーマン カラーピーマン すあげなす しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん	31.0	37.1	卵
16月	麦ごはん	こめ むぎ				649	780	肉
	チキンカレー	じゃがいも あぶら みずあめ	とりこ	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			いも
	いちごフルーチェ	フルーチェ（さとう かとう）	ぎゅうにゅう ヨーグルト	みかん バイン もも（いちご りんご）	（香料 塩 着色料）	21.6	25.3	野菜
17火	麦ごはん	こめ むぎ				627	752	小魚
	じゃが豚キムチ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら こんにゃく はくさいキムチ	酒 しょうゆ みりん			果物
	梅肉和え	さとう	かつおぶし とりささみ	きゅうり れんこん ばいにく	しょうゆ みりん	26.3	31.2	野菜
18水	麦ごはん	こめ むぎ				636	764	魚
	白菜のみそ汁		とうふ みそ	たまねぎ はくさい ねぎ えのき にんじん	いりこだし			乳製品
	そぼろ丼	さとう あぶら	ぶたミンチ	しいたけ コーン あおまめ	酒 しょうゆ みりん	28.5	33.9	大豆
19木	揚げパン	コッペパン きなこ さとう あぶら			塩	643	807	卵
	肉団子のコンソメ煮	じゃがいも	にくだんご（とりこ）	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			きのこ
	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 しょうゆ 塩 こしょう	26.2	32.1	種実類
20金	減量麦ごはん	こめ むぎ				704	823	果物
	酢豚	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ	しょうゆ 酢 酒 ケチャップ 塩			海藻
	ギョーザ	でんぶん とんし さとう ぶどうとう こむぎこ	ぶたにく とりこ だいずこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ 香辛料 塩	28.9	33.3	魚
	ゆでもやし			もやし レモンじる	しょうゆ			
24火	麦ごはん	こめ むぎ				634	761	大豆
	みそちゃんこ鍋	にこみもち	とりこ にくだんご（とりこ） みそ きざみあげ	えのき はくさい にんじん しいたけ こんにゃく しろねぎ しょうが にんにく	ガラスープ 酒 みりん しょうゆ			きのこ
	きゅうりとわかめの酢の物	さとう ごま	わかめ ちりめん	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	24.8	29.3	乳製品
25水	都於郡中 リクエスト献立	こめ むぎ				755	876	小魚
		ワンタン（こむぎこ）	ベーコン	たまねぎ にんじん えのき こまつな たけのこ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 中スープ			大豆
		トッポギ ごまあぶら さとう	ぶたにく	はくさいキムチ 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	28.0	果物
		こむぎこ さとう マーガリン あぶら アーモンド チョコレート	たまご にゅうせいひん		塩 香料 ココア			
26木	黒糖パン	ことうパン				645	751	野菜
	ポトフ	じゃがいも	とりこ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	ガラスープ 洋スープ しょうゆ 塩 こしょう			乳製品
	マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう	3.1	35.2	大豆
27金	麦ごはん	こめ むぎ				624	748	果物
	大根のみそ汁		きざみあげ みそ とうふ	だいこん にんじん えのき ねぎ	いりこだし			魚
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ	しょうゆ みりん 塩	25.6	30.3	きのこ



---

※ 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。