



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	ごめ むぎ				650	782	いも 野菜 魚
	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			
	鶏ごぼう丼	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 しろねぎ	酒 しょうゆ みりん	27.6	32.9	
3火	麦ごはん	ごめ 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 こむぎご) 【レンエッグマヨネーズ	(すけそだら) まぐろみずい	だいこん にんじん きゅうり	(塩) 塩 しょうゆ】	25.3	29.0	海藻
4水	節分豆	さとう	だいす					
	麦ごはん	ごめ むぎ				626	751	小魚
	チンゲン菜のスープ	かんてん	とりにく	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
5木	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
	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	とりにく	たまねぎ にんじん ズッキーニ 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
6金	カラフルサラダ	あぶら さとう	まぐろみずい	カラービーマン 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
	麦ごはん	ごめ 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
9月	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
	麦ごはん	ごめ 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
10火	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
	減量わかめごはん	ごめ 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	とりにく 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
12木	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
	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
13金	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
	麦ごはん	ごめ 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
16月	なすのみそ炒め	ごま あぶら さとう	とりにく みそ	たまねぎ ピーマン カラービーマン すあけなす しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん	31.0	37.1	卵
	麦ごはん	ごめ むぎ				649	780	肉
	チキンカレー	じゃがいも あぶら みずあめ	とりにく	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
17火	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 パイン もも (いちご りんご)	(香料 塩 着色料)	21.6	25.3	野菜
	麦ごはん	ごめ 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
18水	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 ぱいにく	しょうゆ みりん	26.3	31.2	野菜
	麦ごはん	ごめ 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
19木	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
	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 (とりにく)	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ バセリ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			きのこ
20金	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
	減量麦ごはん	ごめ 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
24火	ギョーザ	でんぶん とんし さとう ぶどうう こむぎご	ぶたにく とりにく だいすこ	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			
	麦ごはん	ごめ むぎ				634	761	大豆
26木	みそちゃんご鍋	にこみもち	とりにく にくだんご (とりにく) 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
	都於郡中 リクエスト献立	ごめ むぎ ワンタン (こむぎご) トッポギ ごまあぶら さとう ごむぎご さとう マーガリン あぶら アーモンド チョコレート	ベーコン トマト にんじん	たまねぎ にんじん えのき こまつな たけのこ 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	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 中スープ コチジャン 酒 しょうゆ みりん 塩 香料 ココア	755	876	小魚
27金	黒糖パン	ごくとうパン				645	751	野菜
	ボトフ	じゃがいも	とりにく	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	まぐろみずい	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	ごめ 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。