



日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学校2年生以下 (650kcal)	中学校2年生以上 (830kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		小学校2年生 (32.5g)	中学校2年生 (41.5g)
16 (木)	ミートボールカレーライス	ミートボール(鶏・豚・大豆) 生クリーム(乳) 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 じゃがいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	カレー粉 ローレル ショウ チョップ 醤油 ウスターソース ケチャップ コソメパプリカ カレー粉(小麦・鶏・豚・大豆)	712	902
	フルーツカクテル		ブルーベリー(みかん・バナナ) カキ氷 リン(りんご・もも・大豆・ 豆乳・ぶどう果汁・もも果汁)			18.4	22.4
17 (金)	ポーク煮込み丼	ぶた肉	たまねぎ はくさい にんじん ぶなしめじ	精白米 強化米 しらたき 三温糖 なたね油	醤油 みりん	648	835
	豆腐ナゲット	豆腐(大豆・小麦・豚・ 魚肉すりみ・豆乳)		なたね油		25.3	32.5
20 (月)	枝豆サラダ		もやし 枝豆(大豆) にんじん	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 酢 塩		
	親子丼	とり肉 卵 ちくわ(大豆)	たまねぎ にんじん えのきだけ だけのこ ねぎ しいたけ	精白米 強化米 なたね油 三温糖	みりん 醤油	710	857
	チーズコロッケ			チーズ(乳・小麦・大豆) なたね油		28.9	35.4
	キャベツとハムのごま醤油あえ	キャベツ(鶏)	キャベツ	ごま油 白ごま	醤油		
21 (火)	塩ラーメン	ぶた肉	はくさい もやし たまねぎ にんじん ねぎ ねぎ きくらげ しょうが	ラーメン(小麦) バター(乳)	キャベツ スープ 塩ラーメン かつお節 昆布 酒 ショウ	577	712
	焼ききょうざ	きょうざ(豚・鶏・大豆・ ごま・小麦)				22	27.7
22 (水)	たたききゅうり		きゅうり	白ごま 三温糖 ごま油	醤油 酢 塩		
	ボンデドーナツ			ドーナツ(小麦・卵・乳・大豆)			
	ハヤシライス	ぶた肉 生クリーム(乳) 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご セロリ トマトソース	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 なたね油	ローレル オールスパイス タイム ショウ ハヤシソース ケチャップ デミタス 赤ワイン ウスターソース コソメ	693	870
	ごまドレッシングサラダ	キャベツ(鶏)	もやし ごまつな きゅうり にんじん	白ごま 三温糖	醤油 酢	23.6	29
23 (木)	バターロール			バターロール (小麦・乳・卵・大豆)		640	748
	チョコスプレッド			チョコレート(乳・大豆・ココアパウダー)		30.6	35.9
	焼き鳥いれちゃお!	とり肉 (鶏)	キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	じゃがいも オリーブ油 バター(乳)	ケチャップ デミタス コソメ 塩 ショウ		
	ミネストローネ						
	たらふくニール	たら		小麦粉 バター(乳) なたね油	塩 ショウ		
	ハムとビーフンのサラダ	ベーコン(豚)	きゅうり	ビーフン 三温糖 ごま油	醤油 酢		
24 (金)	ごはん			精白米 強化米		685	799
	わかめスープ	わかめ 豆腐(大豆) バター(豚)	ねぎ	白ごま	キャベツ スープ 醤油 酒 中華だし(大豆・鶏・豚) 塩 ショウ	33.1	38.5
	鶏肉の韓国風揚げ	とり肉	しょうが にんにく ねぎ	三温糖 白すりごま でん粉 なたね油	醤油 酒		
	野菜の塩だれ炒め	ぶた肉	もやし キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく	ごま油	塩(大豆・小麦・ごま) 酒 塩 キャベツ スープ		
27 (月)	ごはん			精白米 強化米		713	848
	かぼちゃだんご汁	とり肉 つと(小麦)	にんじん だけのこ えのきだけ ねぎ	かぼちゃもち	みそ かつお節 昆布	33.5	38.6
	和風味ヒレカツ	ぶた肉 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖	塩 ショウ みりん 醤油		
	五目きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん	つきこんにやく 三温糖 ごま油 白ごま	醤油 みりん 唐辛子		
28 (火)	カレーうどん	ぶた肉 つと(小麦)	たまねぎ にんじん ねぎ	うどん(小麦) でん粉	醤油 酒 みりん かつお節 カレー粉(小麦・鶏・豚・大豆・ かつお節エキス)	619	710
	デニッシュパン			デニッシュパン (小麦・乳・卵・大豆)		26.4	30.8
	厚焼き卵	厚焼き卵(小麦・卵・大豆・ かつお節エキス・昆布だし)					
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン(豚))	ブルーベリー(みかん・バナナ)	上白糖			
29 (水)	青菜ごはん		菜めし(かつお節)	精白米 強化米		669	833
	おでん	うすら卵 ちくわ(大豆) 一口がんも(大豆) むすび昆布	だいこん にんじん ふき	生辛入りごんにやく(海藻粉末) 三温糖	醤油 みりん かつお節 昆布	24.9	30.2
	メンチカツ	メンチカツ(豚・小麦・大豆)		なたね油			
	三色あえ	ベーコン(豚)	きゅうり にんじん	ごま油 三温糖	酢 塩		
30 (木)	クロワッサン			クロワッサン (小麦・乳・卵・大豆)		566	701
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン(豚)	キャベツ にんじん	緑豆春雨	コソメ しょうが スープ 酒 醤油 塩 ショウ	24.1	27
	チキン香味焼き	とり肉			コソメ しょうが スープ(鶏・小麦・大豆) 塩 ショウ		
	さつまいもサラダ	ベーコン(豚)	きゅうり	さつまいも マネー(大豆)	ショウ		
31 (金)	ごはん			精白米 強化米		665	810
	野菜たっぷり ほくほく豚汁	ぶた肉	たまねぎ にんじん しょうが	さつまいも じゃがいも ごま油	酒 みそ かつお節 昆布	32.7	38.9
	鮭の黄金焼き	鮭		マネー(大豆)	塩 ショウ みそ		
	切り干し大根のツナ炒め	ツナ ひじき	切り干し大根 にんじん	つきこんにやく ごま油 三温糖	醤油 かつお節 みりん 唐辛子		

* 17日(金)のポーク煮込み丼は、ごはんの上にポーク煮込みをのせて食べてください。

* 20日(月)の親子丼は、ごはんの上に親子煮をのせて食べてください。

* 23日(木)「焼き鳥いれちゃお! ミネストローネ」、31日(金)「野菜たっぷりほくほく豚汁」は、
東中3年生が総合的な学習の時間に考案したメニューを給食センターで再現します!

美咲市ホームページにて、献立表のカラー版を
ご覧頂けます。右のQRコードを読み込むと、
簡単にアクセスできます!

