



# こんだてよていひょう

令和2年

相良村学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					あか	きいろ	みどり
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる
1	もく	ごはん		うおそうめんじる いんげんのごまあえ とりにくとニラのカレーいため	ぎゅうにゅう うおそうめん かつおぶし ちくわ とりにく	こめ ごま さとう でんぶん	わかめ ほうれんそう たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きくらげ たら たけのこ しめじ
2	きん	あげパン		コンソメスープ ブロッコリーサラダ シューマイ	きなこ ベーコン ぎゅうにゅう ハム チーズ シューマイ	こめ パン こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ブロッコリー
5	げつ	チャーハン		ちゅうかふうコーンスープ こまつなのごまあえ いかねぎやき	ベーコン ぎゅうにゅう たまご ハム イカ とりにく	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん コーン えだまめ たまねぎ ほうれんそう きゅうり きくらげ
6	か	むぎごはん		とうふのみそしる こうやとうふのたまごとじ やきししゃも	ぎゅうにゅう とうふ いりこ たまご こうやとうふ ししゃも かつおぶし	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しめじ いんげん
7	すい	せきはん		つぼんしる なます さばのしおやき	あずき ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ いりこ さば	こめ もちごめ さとう ごま	にんじん しいたけ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ
8	もく	ごはん <b>北小 中止</b>		けんちんじる きりぼしだいこんのすのもの ホキのごまみそやき	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ かまぼこ ホキ	こめ さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく ねぎ きゅうり きりぼしだいこん こんぶ
9	きん	しよくパン ジャム		チリコンカン シーザーサラダ えだまめととうふのメンチカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた とうふ ベーコン	パン さとう じゃがいも シーザードレッシング あぶら クルトン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト にんにく レタス きゅうり コーン えだまめ
12	げつ	ごはん		ポークカレー ミモザサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら ゼリー マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく りんご ブロッコリー
13	か	むぎごはん		しらたまだんごじる にくづめいなり くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく しらす あぶらあげ かつおぶし ぶたにく ぎょにくすりみ	こめ むぎ こむぎこ しらたまご さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん しいたけ ねぎ くきわかめ
14	すい	きびごはん		かぼちやのみそしる きゅうりとわかめのすのもの さけのしおやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ いりこ	こめ きび さとう ごま	かぼちや たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり わかめ にんじん
15	もく	ゆかりごはん		にくじゃが ほうれんそうのごまあえ ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ ちくわ たまご	こめ じゃがいも しらたき ごま さとう こむぎこ あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし あおのり
16	きん	パイパン		クリームシチュー こんにやくのサラダ ミートボールのトマトに	ぎゅうにゅう マグロ ベーコン ミートボール	パン さとう ごまあぶら ごま あぶら	パイン たまねぎ ねぎ トマト にんじん キャベツ きくらげ こんにやく きゅうり わかめ レタス かぼちや
19	げつ	むぎごはん		おやこどん カミカミサラダ さばのカレーこあげ	ぎゅうにゅう たまご さば 天草大王のとりにく	こめ むぎ さとう でんぶん ごまドレッシング こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きくらげ きゅうり
20	か	チキンライス <b>北小3年 中止</b>		はるさめスープ かぼちやサラダ いりこのあおのりあえ	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ ハム チーズ いりこ	こめ バター はるさめ さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ チンゲンサイ かぼちや きゅうり コーン あおのり
21	すい	ごはん		さつまじる こまつなのおかかあえ いわしのみぞれあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ かつおぶし いわし	こめ さつまいも さとう	にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし
22	もく	むぎごはん		かきたまじる いんげんのごまあえ ぶたにくのケチャップに	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かつおぶし とりささみ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ いんげん えだまめ トマト
23	きん	ミルクパン		スパゲティミートソース かいそうサラダ とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン さとう こむぎこ スパゲティ あぶら ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピーマン レタス にんにく かいそう きゅうり しょうが
26	げつ	ごはん		ちゅうかスープ ナムル プルコギ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ マロニー ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし にんにく ほうれんそう しょうが
27	か	ごはん		とうにゅうとんじる さばごまみそに きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ とうにゅう いりこ さば さつまあげ	こめ さとう ごまあぶら	にんじん もやし たまねぎ こんにやく しいたけ ねぎ ごぼう
28	すい	ごはん		マーボーはるさめ きゅうりとツナのちゅうかあえ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぎょうざ マグロ	こめ さとう はるさめ ごまあぶら ぶら	しいたけ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり
29	もく	ごはん		ひじきふりかけ ちくぜんに・竹輪のカレーに スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう しらす かつおぶし とりにく ちくわ こうやとうふ ハム	こめ ごま さとう スパゲティ さといも マヨネーズ	ひじき にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ いんげん きゅうり キャベツ コーン
30	きん	しよくパン りんごジャム		ワンタンスープ ほうれんそうのソテー かぼちやコロッケ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ささみ	パン さとう こむぎこ じゃがいも バター でんぶん ごま あぶら ジャム	にんじん たまねぎ しめじ コーン れんこん きゅうり かぼちや

※都合により献立の一部を変更する場合があります。