



こんだてよていひょう

令和3年 相良村学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	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	からだのちょうしをととのえる
8	きん	セルフドッグ (コッペパン)		かぼちゃシチュー コールスローサラダ ポークウィンナー・ミニトマト	ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン ハム	パン さとう コールスロートレッシング	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン ミニトマト
12	か	ごはん		ぞうに ほうれんそうのごまあえ いわしみぞれに	ぎゅうにゅう とりにく するめ かつおぶし いわし かまぼこ	こめもち ごま さとう さといも でんぷん	だいこん にんじん こんぶ ほうれんそう もやし しいたけ
13	すい	ちいきやさいの たきこみごはん 相良中3年リクエスト		つぼんじる ようらこんにゃくのサラダ ぶりてりやき	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう いりこ ぶり ツナ(マグロ)	こめ さといも ごま	にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり わかめ レタス
14	もく	ごはん		にくじゃが もやしのおかかあえ ちぐさやき	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ ちくわ かつおぶし たまご	こめ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん もやし いんげん いとこんにゃく
15	きん	しょくパン りんごジャム		ラビオリスープ ひじきサラダ ホキフライ	ぎゅうにゅう ホキ ラビオリ とりにく ツナ(マグロ)	パン さとう あぶら でんぷん ジャム	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ ひじき あおさ キャベツ きゅうり コーン
18	げつ	きびごはん		ちゅうかふうコーンスープ ごぼうサラダ タンドリーチキン	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト	パンこ でんぷん こむぎこ こめ きび あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ コーン ごぼう えだまめ きゅうり しめじ にんにく
19	か	むぎごはん		ぶたじる きりぼしだいこんのいために さけのしおやき	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ さつまあげ さけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	にんじん もやし ごぼう ねぎ たまねぎ こんにゃく しいたけ きりぼしだいこん いんげん
20	すい	たこめし		あおさじる こうやどうふのたまごとじ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう たこ かまぼこ かつおぶし たまご とうふ とりにく こうやどうふ だいず	こめ さとう	にんじん ねぎ えのき あおさ たまねぎ しいたけ ごぼう こんぶ いんげん こんぶ
21	もく	ごはん		うどん れんこんサラダ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ かつおぶし あまくさだいおう ちりめん	こめ うどん ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり くきわかめ ねぎ
22	きん	テーブルロール (減量パン)		チャンポン ブロッコリーサラダ うまかコロッケ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム ちくわ かまぼこ ばにく	パン さとう ちゅうかめん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい もやし きくらげ ねぎ コーン ブロッコリー
25	げつ	ごはん		マーボーはるさめ ナムル ちくわのカレーに	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ちくわ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが きくらげ しいたけ もやし ほうれんそう
26	か	ごはん		ビーフカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう くらげわぎゅう たまご チーズ ヨーグルト	こめ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー りんご みかん パイン もも ぶどう
27	すい	ざっこくごはん		おでん ほうれんそうのサラダ さばのしおやき	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご さつまあげ さば かつおぶし ツナ(マグロ)	こめ さとう あぶら さといも ざっこくまい	こんにゃく だいこん にんじん こんぶ いんげん コーン ほうれんそう
28	もく	ゆかりごはん		だごじる ちゅうかあえ ぎょうざ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム ぎょうざ	こめ こむぎこ しらたまこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	はくさい だいこん にんじん ねぎ キャベツ きくらげ もやし
29	きん	ミルクパン		コーンポタージュ スパゲティサラダ とりにくのチーズパンこやき	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく チーズ	パン さとう じゃがいも パンこ スパゲティ オリーブゆ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんにく コーン

※都合により献立の一部を変更することがあります。