



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
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる
1	げつ	ごはん		おやこどん もやしのおかかあえ ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅうとりにくたまご かつおぶし ちくわ	こめ さとう てんぷん あぶら こむぎこ	たまねぎにんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ もやし あおのり
2	か	ごはん		けんちんじる ポテトサラダ いわしのうめに せつぶんまめ	ぎゅうにゅうとりにくとうふ いりこ チーズ ハム いわし だいず	こめ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎにんじん しいたけ こんにやく ねぎ きゅうり うめ
3	すい	むぎごはん		かぼちゃのみそしる だいずとハムのサラダ まだいのこめこからあげ	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず ハム たい みそ いりこ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ	かぼちゃたまねぎ えのきたけ ねぎ コーン きゅうり にんじん
4	もく	わかめごはん		にくじゃが ひじきサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ ツナ(マグロ)	こめ じゃがいも しらたき さとう ごまドレッシング	たまねぎにんじん えだまめ ひじき キャベツ きゅうり りんご たけのこ
5	きん	ミルクパン		スパゲティミートソース コールスローサラダ ミックスかりんとう	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく ぶたにく だいず いりこ	パン さとう スパゲティでんぷん さつまいも ごま	たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ きゅうり
8	げつ	ごはん		マーボーどうふ はるさめのすのもの シューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ あかみそ シューマイ	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	しいたけたまねぎにんじん たけのこ にんにく きゅうり もやし
9	か	ごはん		ハヤシライス ミモザサラダ いかねぎやき	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ イカ	こめ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎにんじん しめじ グリーンピース にんにく りんご ブロッコリー ねぎ
10	すい	ざっこくごはん		かきたまじる かぼちゃサラダ ホキのごまみそやき	ぎゅうにゅうとりにくたまご かつおぶし ハム チーズ ホキ みそ	こめ ざっこくでんぷん ごま さとう マヨネーズ	たまねぎにんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン
12	きん	あげパン		コンソメスープ ほうれんそうとりんごのサラダ てりやきチキン	きなこ ベーコン ぎゅうにゅうとりにく	パン さとう あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ほうれんそう りんご
15	げつ	ごはん		ちゅうかどん だいこんサラダ とりのからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ とりにく	こめ でんぷん さとう こむぎこ あぶら	たまねぎにんじん はくさい きくらげ たけのこ ねぎ だいこん きゅうりしょうが にんにく
16	か	ひじきごはん		ちくぜんに ツナサラダ ヨーグルト	あまくさだいおう あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう こうやどうふ ツナ(マグロ) ヨーグルト	こめ さとう さとも マヨネーズ	ひじき にんじん えだまめ ごぼう れんこん しいたけ たけのこ いんげん キャベツ きゅうり
17	すい	むぎごはん		すきやき こまつなのおかかあえ あかうおのなんばんづけ	くろげわぎゅう あつあげ かつおぶし あかうお ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん こんにやく たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ こまつな もやし
18	もく	ごはん		チキンカレー シーザーサラダ オムレツ ミニトマト	ぎゅうにゅうとりにく ベーコン たまご	こめ じゃがいも クルトン シーザードレッシング	たまねぎにんじん しめじ えだまめ にんにく レタス きゅうり コーン ミニトマト
19	きん	パインパン		チリコンカン ほうれんそうのソテー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	パン さとう じゃがいも バター しらたまこ	パイン たまねぎトマト みかん にんじん マッシュルーム もも グリーンピース にんにく ほうれんそう コーン
22	げつ	ごはん		ちゅうかふうコーンスープ ナムル すぶた	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく たまご	こめ でんぷん こむぎこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ きくらげ コーン ピーマン ほうれんそう もやし
24	すい	むぎごはん		とうにゅうとんじる とりミンチとこまつなのいためもの さけのしおやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう いりこ とりにく さけ みそ	こめ むぎ ごま 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 こまつな ねぎ
25	もく	きびごはん		にくうどん ほうれんそうのおひたし にくしのだ	ぎゅうにゅうくろげわぎゅう あぶらあげ かつおぶし にくしのだ かまぼこ	こめ きび うどん さとう	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし わかめ ねぎ
26	きん	しよくパン		ポークシチュー マカロニサラダ かぼちゃコロツケ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	パン さとう じゃがいも マカロニ ジャム あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり かぼちゃ

※都合により献立の一部を変更することがあります。