



# 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	からだのちようしをととのえる
1	げつ	チャーハン 北小(2・3年) リクエスト献立		かきたまじる ようらこんにやくのサラダ いちご (かじか学級のリクエスト)	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かつおぶし ツナ (マグロ)	こめ あぶら でんぶん ごま	にんじん コーン えだまめ たまねぎ えのきたけ わかめ こんにやく きゅうり レタス いちご
2	か	ごはん		タイプーエン ほうれんそうのソテー さけあおのりチーズフライ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご ベーコン さけ チーズ	パンこ こむぎこ バター あぶら こめ はるさめ	あおのり きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう コーン
3	すい	セルフおにぎり 中2年 リクエスト献立		とんじる (猪汁の代替) ぶりだいこん ひなあられ ㊤のみ桜もち	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ ぶり とうふ (㊤のみ: あずき)	こめ さとう ゼリー ごま でんぶん (㊤のみ: もちごめ)	のりにんじん もやし ごぼう たまねぎこんにやく しいたけ ねぎだいこん しょうが あおのり
4	もく	ごはん 北小(よつば学級) リクエスト献立		やさいたっぷりビーフカレー ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツヨーグルト (北小2・3年リクエスト)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ツナ ツナ (マグロ) ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ゼリー	たまねぎにんじん ズッキーニ マッシュルーム トマト えだまめ しめじにんにく ブロッコリー みかん バインもも
5	きん	あげパン 中1リクエスト献立 南・北小 中止		ミートスパゲティ シーザーサラダ タンドリーチキン	きなこ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら スパゲティ クルトン シーザードレッシング	にんにく たまねぎにんじん しめじ トマト マッシュルーム レタス きゅうり コーン
8	げつ	わかめごはん 北小(5・6年) リクエスト献立		うどん バンサンスー ししゃもフライ (㊤2年リクエスト)	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし ハム ししゃも	こめ うどん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう パンこ	わかめ にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり
9	か	ごはん 中3後期入試受験者 は中止		おでん ほうれんとツナのごまあえ みかん (よつば学級リクエスト)	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 ツナ (マグロ)	こめ さといも	こんにやく だいこん にんじん こんぶ ほうれんそう もやし みかん
10	すい	むぎごはん 中3後期入試受験者 は中止		とうふとわかめのみそしる きりぼしだいこんのたまごとじ さばのしおやき	ぎゅうにゅう とうふ いりこ たまご かつおぶし さば	こめ むぎ さとう	たまねぎにんじん わかめ ねぎ えのきたけ きりぼしだいこん ひじき えだまめ
11	もく	ちらしずし (中 お祝い給食)		うおそうめんじる あげじゃがいものサラダ ひじきシューマイ・りんごのタルト	ぎゅうにゅう うおそうめん ちくわ かつおぶし シューマイ	こめ じゃがいも あぶら さとう タルト	わかめ たまねぎにんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン
12	きん	あげパン 中学校 中止		ミネストローネ シーザーサラダ オムレツ	ベーコン ぎゅうにゅう ミートボール オムレツ	パン さとう あぶら クルトン シーザードレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト えだまめ にんにく レタス きゅうり コーン
15	げつ	ごはん 中学校 中止		はっぼうさい ナムル はるまき ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うずらたまご はるまき	こめ でんぶん ごま さとう ごまあぶら あぶら	はくさいにんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ たけのこ ほうれんそう ミニトマト
16	か	ごはん		にくじゃが ひじきサラダ いりこのあおのりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ とりささみ いりこ	こめ じゃがいも さとう あぶら バター	たまねぎにんじん えだまめ ひじき キャベツ きゅうり コーン あおのり いとこんにやく
17	すい	ざっこくごはん		とうにゅうとんじる きりぼしだいこんのすのもの 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 ちくわ さけ	こめ ざっこくまい さとう	にんじん もやし たまねぎ ねぎ こんにやく しいたけ きゅうり きりぼしだいこん こんぶ
18	もく	ごはん		のっぺいじる かいそうサラダ さんしょくそばろ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ たまご	こめ さといも でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん だいこん しいたけ こんにやく ねぎ かいそう きゅうり レタス しょうが えだまめ
19	きん	こめこパン 北小(かじか学級) リクエスト献立		コーンスープ ほうれんそうとちりめんのあえもの かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん	こめこパン ばんこ さとう こむぎこ じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら	たまねぎにんじん コーン もやし きくらげ ほうれんそう かぼちゃ
22	げつ	せきはん (小 お祝い給食) 小のみ お祝いデザート		つぼんしる ブロッコリーのおかかあえ サガラツパやき (ハンバーグ)	あずき ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ いりこ たまご かつおぶし ぶたにく	こめ もちごめ さとう さとう パンこ	にんじん しいたけ だいこん ごぼうこんにやく ねぎ コーン ブロッコリー たまねぎ ズッキーニ
23	か	さらうどん 南・北小 中止		バンバンジー ハムエッグ	ぶたにく いか ちくわ ハム ぎゅうにゅう とりささみ たまご	あげめん でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ きゅうり
24	すい	うめちりごはん 北小 中止		しらたまだんごじる カミカミサラダ いわしのカリカリフライ	ちりめん ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし いわし	こめ ごま こむぎこ しらたまご あぶら	うめにんじん だいこん ねぎ しいたけ ごぼう えだまめ きゅうり

※1月の給食月間中の取り組みで北小と中学校の児童・生徒が考案した『リクエスト給食』を取り入れました。その献立を裏面にのせております。是非ご覧ください。調理の都合や栄養バランスの関係で一部変更して実施します。