



こんだてひょう

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
10	きん	ごはん		ポークカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト マグロ	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ もも グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり みかん パインアップル
13	げつ	ごはん		マーボーどうふ バンサンスー シューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム 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 にんにく きゅうり
14	か	ゆかりごはん 中学校給食中止		にくじゃが もやしのカレーいため ホキのみそマヨネーズやき	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ ホキ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん もやし いら
15	すい	ごはん		たけのこのみそしる キャベツのおかかあえ とりそぼろ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ かつおぶし とりにく だいず	こめ さとう	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ わかめ キャベツ もやし しょうが えだまめ
16	もく	ちらしずし		けんちんじる ごぼうサラダ やしししゃも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ マグロ ししゃも	こめ ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう えだまめ きゅうり こんにやく しそ
17	きん	ピザパン Ⓢ2年リクエスト給食 南小・北小給食中止		たまごスープ タンドリーチキン シーザーサラダ・あおりんごゼリー	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン ヨーグルト ベーコン	パン さとう マロニー ごまあぶら クルトン ゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ にんにく コーン きゅうり
20	げつ	ごはん		ちゅうかどん きゅうりとわかめのすのもの かぼちゃコロケ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご	こめ でんぶん さとう ごま あぶら こむぎこ パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ わかめ きゅうり かぼちゃ
21	か	ごはん		ハヤシライス アスパラガスのサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ コーン アスパラガス いちご
22	すい	ごはん Ⓢ3年リクエスト給食		かきたまじる シーザーサラダ とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かつおぶし ベーコン	こめ でんぶん クルトン こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく
23	もく	チキンライス		コンソメスープ だいずとハムのサラダ フルーツしらたま	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず ハム	こめ バター ゼリー しらたまこ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ えのきたけ コーン きゅうり みかん パインアップル もも
24	きん	しょくぱん		コーンポタージュ ポテトサラダ てりやきチキン・りんごジャム	スキムミルク ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ とりにく	パン さとう じゃがいも ジャム	たまねぎ にんじん コーン きゅうり コーン
27	げつ	たけのこごはん		うおそうめんじる ほうれんそうのごまあえ ホキのごまみそやき	あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ うおそうめん かつおぶし ホキ かまぼこ みそ	こめ しらたき さとう ごま	たけのこ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ えだまめ わかめ たまねぎ こまつな もやし
28	か	むぎごはん		ちくぜんに はるさめのすのもの ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ かつおぶし ハム ちりめん	こめ むぎ さといも さとう はるさめ ごま	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 ひじき
30	もく	ごはん		とんじる ひじきサラダ きびなごカリカリフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ いりこ とりささみ	こめ さとう あぶら	にんじん もやし ごぼう ねぎ たまねぎ しいたけ ひじき キャベツ きゅうり コーン

※都合により献立の一部を変更する場合があります。



新学期が始まりました。今年度も調理場長1名、調理員7名、配送2名と栄養士1名の11名の調理場スタッフで、安心・安全なおいしい給食を届けます。また、南小学校ホームページには、給食の写真を毎日掲載します。給食だより等でも給食の様子などを感じてもらえるように頑張ります。給食では、野菜をしっかりとることと、食塩のとりすぎに気を付けて献立をたてております。子どもたちの未来の健康のためにできることを一緒に考えていきましょう。1年間、どうぞよ

