



こんだてひょう

令和元年
相良村学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆう にゆう	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
7	か	ごはん		かきたまじる きゅうりとわかめのすのもの かしわもち・とりそぼろ	ぎゅうにゆう とりにく わかめ たまご だいず ちりめん あずき	こめ でんぶん さとう ごま じょうしんこ もちごめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり しょうが えだまめ
8	すい	むぎごはん		こさんたけのみそしる もやしのおかかあえ とりにくのなんばんづけ	ぎゅうにゆう あぶらあげ かつおぶし とりにく	こめ むぎ ごま さとう あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし ピーマン
9	もく	わかめごはん		うどん ほうれんそうのごまあえ ちくわのカレーに	わかめ ぎゅうにゆう とりにく ちくわ なんかんあげ	こめ うどん ごま さとう	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし
10	きん	セルフドッグ		コンソメスープ だいずとハムのサラダ ポークフランク	スキムミルク ウィンナー だいず ぎゅうにゆう ベーコン ハム	こむぎこ ショートニング さとう	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ コーン きゅうり
13	げつ	ごはん		マーボーはるさめ ナムル シューマイ	ぎゅうにゆう とりにく シューマイ ぶたにく	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ いら もやし ほうれんそう きくらげ
14	か	むぎごはん		けんちんじる きりぼしだいこんのたまごとじ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゆう とりにく とうふ マグロ わかめ ちりめん	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	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
15	すい	ごはん		とうにゆうとんじる ほうれんそうとりんごのサラダ さばのカレーこあげ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ ちくわ とうにゆう さば	こめ でんぶん あぶら マヨネーズ ごま	にんじん もやし こんにやく しいたけ ねぎ ほうれんそう りんご
16	もく	カレーピラフ 南・北5年中止 Ⓜ給食中止		わかめスープ バンバンジーサラダ ぎょうざ	ベーコン ぎゅうにゆう わかめ とうふ とりささみ ぎょうざ	こめ あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ もやし マッシュルーム しいたけ キャベツ きゅうり
17	きん	ミルクパン 南・北5年中止		スパゲティミートソース ミモザサラダ とりにくのてりやき	スキムミルク ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ ゆでたまご とりにく	こむぎこ ショートニング さとう スパゲティ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく ブロッコリー りんご
20	げつ	ごはん Ⓜ給食中止		タイピーエン ツナサラダ ひじきのつくだに	ぎゅうにゆう ぶたにく いか うずらたまご きくらげ マグロ	こめ はるさめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ
21	か	むぎごはん Ⓜ給食中止		ちくぜんに かいそうサラダ ヨーグルト・おちやのふりかけ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ ちりめん かつおぶし かいそう ヨーグルト	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく ねぎ きゅうり おちや
22	すい	むぎごはん		かぼちやのみそしる もやしのごまあえ さけのしおやき	ぎゅうにゆう あぶらあげ さけ	こめ むぎ ごま さとう ごま さとう	かぼちや たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし にんじん
23	もく	ごはん		チキンカレー ひじきサラダ かぼちやフライ	とりにく ひじき ぶたにく マグロ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ かぼちや
24	きん	ココアパン		ウィンナーのチリソースに シーザーサラダ オムレツ	スキムミルク ぎゅうにゆう ウィンナー ベーコン たまご	こむぎこ ショートニング さとう じゃがいも 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
27	げつ	ごはん		しるビーフン ツナとわかめのサラダ ドライカレー	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ マグロ とりにく きくらげ	こめ ビーフン ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ いら きゅうり にんにく しょうが
28	か	むぎごはん		にくじゃが はるさめのすのもの ひじきふりかけ	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ さつまあげ ハム かつおぶし ちりめん ひじき	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう はるさめ ごま	たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ
29	すい	ごはん		つみれじる きんぴらごぼう ホキのごまみそやき	ぎゅうにゆう つみれ あぶらあげ さつまあげ ホキ	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく
30	もく	ごはん		ポークシチュー ブロッコリーサラダ とりにくのちやころもあげ	ぎゅうにゆう ぶたにく クリーム マグロ とりにく	こめ じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく コーン ブロッコリー おちや
31	きん	パンパン		にらたまスープ スパゲティサラダ さかなのチーズパンこやき	スキムミルク ぎゅうにゆう ハム たまご とうふ かつおぶし チーズ ホキ	こむぎこ ショートニング さとう でんぶん スパゲティ オリーブゆ パンこ	パイン たまねぎ いら にんじん えのきたけ きゅうり コーン にんにく

※都合により献立の一部を変更する場合があります。