



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
3	げつ	たきこみごはん		つみれじる ごしきあえ さけのしおやき	とりにく ぎゅうにゅう つみれ あぶらあげ きくらげ さけ たまご わかめ	こめ さとう あぶら	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ えだまめ たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし
4	か	むぎごはん		ちゅうかふうコーンスープ かいそうサラダ ししゃもフライ	ぎゅうにゅう とりにく きくらげ たまご ししゃも かいそう	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン きゅうり
5	すい	きびごはん		うおそうめんじる れんこんサラダ こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう うおそうめん ちくわ かつおぶし とりささみ たまご こうやどうふ わかめ	こめ きび ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん いんげん きゅうり
6	もく	ごはん 南小・北小6年 給食中止		じゃがいものそばろに ほうれんそうのごまあえ さんまのうめに	ぎゅうにゅう ぶたにく さんま あつあげ	こめ じゃがいも さとう ごま でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース しょうが ほうれんそう もやし
7	きん	コッペパン 南小・北小6年 給食中止		やきそば ほうれんそうのソテー だいのりんかけ	スキムミルク ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ きくらげ ベーコン だいのり	こむぎこ ショートニング さとう ちゅうかめん	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ホールコーン もやし
10	げつ	ごはん		はっぼうさい バンサンスー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご きくらげ ハム たまご ヨーグルト	こめ でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら ゼリー	キャベツ にんじん ねぎ もやし たけの きゅうり たまねぎ パイン もも パイン
11	か	わかめごはん		ごもくうどん ひじきサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あげ こんぶ さば わかめ とりささみ ひじき だいのり	こめ うどん さとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン
12	すい	ごはん		とんじる なます しおさば	ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ とうふ	こめ さとう ごま	にんじん もやし ごぼう たまねぎ こんにやく しいたけ だいこん ねぎ
13	もく	チキンライス		ラビオリスープ じゃこサラダ いわしのカリカリフライ	とりにく ぎゅうにゅう いわし ちりめん	こめ むぎ バター ラビオリ さとう ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう えのきたけ きゅうり グリンピース
14	きん	パインパン		チリコンカン ブロッコリーのサラダ ちくわのいそべあげ	スキムミルク ぎゅうにゅう ぶたにく だいのり ツナ ちくわ たまご あおのり	こむぎこ ショートニング さとう じゃがいも あぶら でんぶん	にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース ブロッコリー
17	げつ	むぎごはん		マーボーどうふ ナムル シューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ シューマイ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	しいたけ たまねぎ にんじん にんにく もやし ほうれんそう
18	か	ごはん		コンソメスープ イカとごぼうのサラダ タンドリーチキン	ぎゅうにゅう ベーコン イカ とりにく ヨーグルト	こめ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ごぼう えだまめ きゅうり にんにく
19	すい	うめちりごはん 食育の日 ふるさとくまさんデー		じゃがいものみそしる こまつなのおかかあえ いりこのあおのりあえ	ちりめん ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし いりこ あおのり	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう バター	うめ たまねぎ しいたけ こまつな もやし ねぎ にんじん
20	もく	ごはん		ポークカレー ツナサラダ ちぐさやき	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご マグロ	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり しめじ
21	きん	しょくパン いちごジャム		コーンポタージュ かいそうサラダ ミックスかりんとう	スキムミルク ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん だいのり かいそう	こむぎこ ショートニング さとう じゃがいも ごまあぶら でんぶん さつまいも ごま ジャム	たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう ホールコーン もやし
24	げつ	ごはん		おやこどん すきこんぶのサラダ いっしょくヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし ヨーグルト 伏せる	こめ さとう でんぶん ごま しらたき	たまねぎ にんじん ねぎ こんぶ しいたけ レタス きゅうり
25	か	あげパン		はるさめスープ ほうれんのサラダ オムレツ	スキムミルク きなこ かまぼこ ぎゅうにゅう たまご	こめ パン こむぎこ さとう ショートニング ごま はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しょうが ほうれんそう もやし
26	すい	ひじきごはん		けんちんじる いんげんのごまあえ ホキのなんばんづけ	とりにく ひじき ぎゅうにゅう とうふ ホキ あぶらあげ	こめ さとう でんぶん あぶら こむぎこ ごま	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ こんにやく ねぎ いんげん ピーマン
27	もく	ごはん		ハヤシライス シーザーサラダ いかのねぎやき	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ハム	こめ じゃがいも クルトン	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース レタス コーン きゅうり
28	きん	ざっこくごはん		おちゃすいとん ようらこんにやくのサラダ ホキのごまみそやき	ぎゅうにゅう とりにく マグロ あぶらあげ かつおぶし ホキ みそ	こめ ざっこく こむぎこ ごま しらたまご さとう	にんじん だいこん ねぎ こんにやく きゅうり レタス しいたけ おちゃ

※都合により献立の一部を変更する場合があります。

～6月は『食育月間』です。～