



# 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 ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをととのえる
1	げつ	ごはん <b>中学校中止</b>		はるさめスープ もやしのごまあえ サガラッパやき	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく	こめ はるさめ ごま パンこ ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ もやし コーン ズッキーニ
2	か	しよくパン りんごジャム		ちゅうかふうコーンスープ アスパラベーコンいため ししゃもフライ	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく たまご ししゃも ベーコン	こむぎこ さとう バター あぶら ジャム	にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ コーン ズッキーニ しめじ アスパラガス
3	すい	ごはん		かぼちゃのみそしる きんぴらごぼう さけのしおやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく さけ	こめ さとう ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう こんにやく にんじん
4	もく	むぎごはん		しるビーフン コールスローサラダ <small>にんにくのめとぶたにくのいためもの</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ ビーフン さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ たら きゅうり コーン にんにく しょうが
5	きん	ゆかりごはん <b>南小1年親子給食</b>		うおそうめんじる ごぼうサラダ とりのからあげ	ぎゅうにゅう うおそうめん ちくわ かつおぶし チーズ とりにく マグロ	こめ さとう あぶら ごま でんぷん こむぎこ	わかめ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう えだまめ きゅうり しょうが にんにく
8	げつ	ごはん		マーボーナス バンサンスー シューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイ ハム	こめ たけのこ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ きゅうり たら
9	か	ざっこくごはん <b>北小試食会</b>		ごもくうどん もやしのおかかあえ ちくわのカレーあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ	こめ ざっこく うどん さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ ねぎ わかめ もやし きゅうり
10	すい	むぎごはん		とうにゅうとんじる ひじきサラダ やきししゃも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ とうにゅう とりささみ ししゃも	こめ むぎ 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 ひじき キャベツ きゅうり コーン
11	もく	わかめごはん		パリパリやきそば ミモザサラダ いっしょくパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ たまご チーズ	こめ あげめん でんぷん マヨネーズ	わかめ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ブロッコリー りんご パイン
12	きん	ミルクパン		スパゲティナポリタン じゃこサラダ ジャーマンポテト	スキムミルク ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ちりめん	こむぎこ さとう スパゲティ バター ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり わかめ キャベツ えだまめ
16	か	ごはん		チキンカレー マカロニサラダ かぼちゃコロケ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	こめ じゃがいも マカロニ マヨネーズ あぶら	たまねぎ にんじん 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
17	すい	ごはん		あおさじる れいしゃぶサラダ さばのみそに	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく さば とうふ みそ	こめ ごま	にんじん ねぎ えのき あおさ きゅうり もやし レタス
18	もく	ごはん		ひやしちゅうか れんこんサラダ ぎょうぎ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ハム たまご	でんぷん あぶら さとう こめ こむぎこ ちゅうかめん ごま ごまあぶら マヨネーズ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん もやし しいたけ れんこん
19	きん	てりやき チキンバー ガー		ワンタンスープ ポテトサラダ てりやきチキン	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 とりにく	こむぎこ さとう マカロニ ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり

※都合により献立の一部を変更する場合があります。

毎月19日は『食育の日』です