



こんだてひょう

令和元年度

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日(火)は南小・北小は運動会予備日による給食中止です。中学校は職場体験・集団宿泊による給食中止です。							
2	すい	ごはん 中学校 中止		つみれじる もやしのおかかあえ サガラツパヤキ(ズッキーニ入りハンバーグ) いっしょくケチャップ	ぎゅうにゅう つみれ あぶらあげ いりこ かつおぶし たまご ぶたにく	こめ ごま さとう パンこ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり コーン ズッキーニ
3	もく	ごはん		もやしのみそしる こまつなのごまあえ とりそぼろ	ぎゅうにゅう あぶらあげ いりこ かつお とりにく だいず	こめ ごま さとう	もやし たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな しょうが えだまめ ねぎ
4	きん	ココアパン		マロニースープ ひじきサラダ ちくわのいそべあげ	スキムミルク ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ たまご マグロ	パン さとう マロニー ごまあぶら あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ ひじき きゅうり コーン あおのり
7	げつ	チャーハン		しるビーフン ナムル なし	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ あぶら ビーフン ごまあぶら さとう ごま	にんじん コーン えだまめ たまねぎ キャベツ ニラ もやし きくらげ なし
8	か	ごはん 南小1年中止		わかめスープ れんこんサラダ こうやとうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう とうふ とりささみ たまご こうやとうふ かつおぶし	こめ ごまあぶら ごま さとう	わかめ にんじん ねぎ しいたけ れんこん きゅうり いんげん たまねぎ
9	すい	せきはん		つぼんじる だいこんサラダ さばのしおやき	あずき ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ かつおぶし さば マグロ	こめ もちごめ さといも	にんじん しいたけ だいこん こんにやく ねぎ きゅうり
10	もく	ごはん 南北小4年中止		ポークシチュー だいずとハムのサラダ きびなごカリカリフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム きびなご	こめ じゃがいも あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく きゅうり コーン
11	きん	しよくパン		スパゲティナポリタン シーザーサラダ ミックスかりんとう りんごジャム	ぎゅうにゅう ハム ベーコン だいず いりこ	パン さとう スパゲティクルトン さつまいも でんぷん ごま ジャム	たまねぎ にんじん ピーマン マツシユルム レタス コーン きゅうり
15	か	ごはん		ポークカレー ツナサラダ 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 でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ
16	すい	ごはん 中体連駅伝大会 出場生徒給食中止		なすのみそ汁 きゅうりとわかめのすのもの きんぴらごぼう・のり	ぎゅうにゅう あぶらあげ いりこ タコ ぶたにく さつまあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら	なす たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり わかめ ごぼうこんにやく のり
17	もく	むぎごはん 北小3年中止		おやこに かぼちゃサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あつあげ ハム チーズ ちりめん かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	たまねぎ にんじん いんげん かぼちゃ コーン きゅうり しいたけ
18	きん	パインパン 南北小5年中止		やきそば ようらこんにやくのサラダ ちぐさやき	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご マグロ	パン さとう ちゅうかめん ごま	パイン たまねぎ もやし にんじん キャベツ きくらげ こんにやく きゅうり わかめ レタス
21	げつ	むぎごはん		マーボーはるさめ やさしいため いりこのあおのりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ ハム	こめ むぎ はるさめ さとう バター ごまあぶら	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 キャベツ ピーマン あおのり
23	すい	たきこみごはん		かきたまじる キャベツのおかかあえ てりやきチキン	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ	こめ でんぷん さとう	にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ わかめ もやし キャベツ
24	もく	きびごはん		にくじゃが じゃこサラダ かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちりめん あつあげ	こめ きび じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり かぼちゃ
25	きん	ミルクパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ シューマイ	ぎゅうにゅう マグロ とりにく シューマイ	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン しめじ
28	げつ	ごはん		ちゅうかどん かいそうサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいず	こめ でんぷん ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ こんぶ かいそう きゅうり
29	か	ぎっこくごはん		うおそうめんじる カミカミサラダ とりにくのなんばんづけ	ぎゅうにゅう ちくわ うおそうめん とりにく	こめ ごま あぶら さとう	わかめ わかめ ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう きくらげ きゅうり ピーマン
30	すい	ごはん		さつまじる きりぼしだいこんのあえもの さんまのしおやき	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ とりささみ さんま	こめ さつまいも さとう	にんじん だいこん きりぼしだいこん きゅうり こんぶ ねぎ
31	もく	わかめごはん		うどん ミモザサラダ やさいのとうふあげ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし チーズ たまご とうふ たまご	こめ うどん さとう ごま でんぷん	にんじん たまねぎ ひじき ブロッコリー りんご わかめ ねぎ えだまめ

※都合により献立の一部を変更する場合があります。