



こんだてひょう

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
2	げつ	ごはん ㊤2年給食中止		タイピーエン もやしのちゅうかあえ ししゃもフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ハム ししゃも	こめ はるさめ ごまあぶら さとう	きくらげ たまねぎ はくさい ねぎ もやし きゅうり にんじん
3	か	たきこみごはん ㊤2年給食中止		うおそうめんじる カミカミサラダ ちくさやき	とりにく あぶらあげ うおそうめん ぎゅうにゅう ちくわ イカ たまご	こめ さとう あぶら ごま	にんじん しいたけ えだまめ わかめ たまねぎ ねぎ きゅうり ごぼう
4	すい	ゆかりごはん ㊤2年給食中止		けんちんじる しらあえ さばのしおやき	ぎゅうにゅう とりにく どうふ いりこ さば	こめ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく ねぎ ほうれんそう
5	もく	ごはん		ハヤシライス コールスローサラダ かぼちゃフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ
6	きん	ミルクパン		ラビオリスープ ツナサラダ とりにくのてりやき	スキムミルク ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	パン さとう こむぎこ パンこ マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり
9	げつ	ごはん		すぶた ほうれんそうのごまあえ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン ヤングコーン ほうれんそう もも もやし みかん パイン
10	か	きびごはん		すきやきふうに もやしのおかかあえ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらす あつあげ さつまあげ かつおぶし	こめ きび しらたき さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ もやし わかめ きゅうり
11	すい	むぎごはん		だいこんのみそしる かいそうサラダ さけのしおやき	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ かいそう きゅうり レタス
12	もく	むぎごはん		ちくぜんに じゃこサラダ さばごまみそに	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ かつおぶし さば ちりめん	こめ むぎ さといも ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ いんげん だいこん キャベツ きゅうり
13	きん	パインパン		チリコンカン 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 ぶたにく だいたず ツナ たまご ちくわ	パン さとう じゃがいも でんぶん あぶら	パイン たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム あおのり グリーンピース にんにく ひじき キャベツ きゅうり
16	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 どうふ 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
17	か	ごはん		おでんふうに だいたずとハムのサラダ てづくりひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご がんもどき だいたず さつまあげ かつおぶし ハム ちりめん	こめ さといも ごま さとう マヨネーズ	こんにやく だいこん にんじん こんぶ コーン きゅうり ひじき
18	すい	ざっこくごはん		かきたまじる きんぴらごぼう ホキのごまみそやき	ぎゅうにゅう とりにく たまご どうふ かつおぶし さつまあげ ホキ	こめ ざっこく でんぶん さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ ごぼう こんにやく
19	もく	ごはん		ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	こめ うどん さとう バター じゃがいも しらたま	にんじん グリンピース たまねぎ ブロッコリー コーン グリーンピース パイン みかん もも
20	きん	しよくパン		ポトフ かぼちゃサラダ オムレツ・いちごジャム	スキムミルク ぎゅうにゅう ハム ウィンナー たまご	パン さとう あぶら ジャム マヨネーズ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい しめじ えだまめ かぼちゃ コーン きゅうり トマト
23	げつ	わかめごはん		うどん きりぼしだいこんのたまごとじ いりこのあおのりあえ	とりにく あぶらあげ ちくわ たまご かつおぶし いりこ	こめ うどん さとう バター	にんじん たまねぎ ねぎ わかめ だいこん えだまめ あおのり
24	か	チキンライス		コーンポタージュ れんこんサラダ てづくりカップケーキ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう たまご	こめ マヨネーズ あぶら こむぎこ さとう チョコレート	じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ コーン れんこん きゅうり きくらげ

※都合により献立の一部を変更します。