



# こんだてよていひょう

令和2年 相良村学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゆう	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	からだのちょうしをととのえる
1	すい	ごはん		みそけんちんじる ごしきあえ さばのカレーこあげ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ いりこ ハム たまご さば	こめ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ こんにやく ほうれんそう もやし
2	もく	ざっこくごはん		すましじる ようらこんにやくのサラダ にくだんごのあげがらめ	ぎゅうにゆう かまぼこ とうふ かつおぶし マグロ ミートボール	こめ ざっこくまい さとう ごま あぶら	えのきたけ にんじん わかめ ねぎ しいたけ こんにやく きゅうり レタス たまねぎ えだまめ
3	きん	ミルクパン		コーンポタージュ かいそうサラダ ハムエッグ	ぎゅうにゆう ベーコン たまご	さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン かいそう きゅうり レタス
6	げつ	ごはん		マーボーどうふ ナムル はるまき	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ はるまき	こめ さとう ごま ごまあぶら 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
7	か	ごもくごはん		うおそめんじる ブロッコリーのサラダ ほしがたコロッケ たなばたゼリー	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゆう うおそめん ちくわ かつおぶし マグロ	こめ たけのこ あぶら さとう コロッケ ゼリー	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ わかめ たまねぎ コーン ブロッコリー
8	すい	ごはん		おやこに もやしのおかかあえ さけのしおやき	ぎゅうにゆう とりにく たまご あつあげ かつおぶし さけ	こめ じゃがいも さとう ごま	こんにやく たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし
9	もく	むぎごはん		しらたまだんごじる いりどうふ ヨーグルト	ぎゅうにゆう とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし たまご ヨーグルト	こめ こむぎこ しらたまご	にんじん だいこん しいたけ ねぎ いんげん
10	きん	ココアパン		スパゲティナポリタン コールスローサラダ さつまいまとだいずのあげがらめ	ぎゅうにゆう ハム ベーコン だいず	パンこ さつまいも スパゲティ あぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピーマン コーン キャベツ きゅうり れんこん
13	げつ	ごはん		わかめスープ ビビンバ フルーツあんんにん	ぎゅうにゆう とりにく とうふ ぶたにく たまご	こめ ごまあぶら さとう	わかめ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ もやし ほうれんそう
14	か	ゆかりごはん <b>南小6年</b> リクエスト給食		うどん ひじきサラダ とりのからあげ	ぎゅうにゆう とりにく ちくわ あぶらあげ ちくわ	こめ うどん さとう でんぷん あぶら こむぎこ	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ひじき きゅうり しょうが にんにく
15	すい	ごはん		かきたまじる はるさめのすのもの さばのごまみそに	ぎゅうにゆう とりにく たまご とうふ ハム さば	こめ でんぷん はるさめ さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ きゅうり
16	もく	わかめごはん		タイピーエン ほうれんそうのごまあえ パイン	ぎゅうにゆう ぶたにく いか うずらたまご マグロ とりにく	こめ はるさめ ごま さとう	わかめ にんじん ねぎ たまねぎ わかめ ほうれんそう もやし パイン
17	きん	パインパン		ひやしちゅうか ほうれんそうのソテー かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゆう ハム たまご ベーコン	さとう バター ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	きゅうり にんじん もやし しいたけ ほうれんそう かぼちゃ コーン かぼちゃ
20	げつ	ごはん		ちゅうかどん もやしのごまあえ ぎょうざ	ぎゅうにゆう ぶたにく いか うずらたまご とりにく ぎょうざ	こめ でんぷん ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ もやし
21	か	ごはん		ポークカレー カミカミサラダ ゼリーいりヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく イカ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ゼリー	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 えだまめ きゅうり ナタデココ
22	すい	むぎごはん		にくじゃが ひじきサラダ ホキのごまみそやき	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ さつまあげ とりにく ホキ	こめ じゃがいも しらたき ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ ひじき キャベツ きゅうり コーン
27	げつ	ごはん		マーボーはるさめ ほうれんそうとたまごのサラダ きびなごのフライ	きびなご ぎゅうにゆう ぶたにく たまご	パンこ こむぎこ でんぷん ごま こめ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ にんにく ほうれんそう キャベツ
28	か	チキンライス		コンソメスープ ポテトサラダ ほうれんそういりオムレツ	とりにく ぎゅうにゆう ベーコン チーズ ハム たまご	こめ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ えのきたけ きゅうり コーン ほうれんそう
29	すい	ひじきごはん		つみれじる いんげんのごまあえ ぶたにくのしょうがやき	とりにく あぶらあげ つみれ ぎゅうにゆう ぶたにく	こめ さとう ごま	ひじき にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ ほうれんそう いんげん もやし しょうが にんにく なら
30	もく	ごはん		ポークシチュー ブロッコリーサラダ かみかみいりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく クリーム ハム いりこ だいず	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく ブロッコリー コーン
31	きん	かぼちゃパン		はるさめスープ ほうれんそうとウィンナーのソテー てづくりカップケーキ	ぎゅうにゆう たまご かまぼこ ウィンナー	さとう あぶら はるさめ あぶら ホットケーキ チョコレート	にんじん たまねぎ チンゲンサイ わかめ しめじ ほうれんそう コーン えだまめ