



こんだてよていひょう

令和2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	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	からだのちようしをととのえる
1	か	ごはん		とうふのみそしる こまつなのごまあえ さけのしおやき	ぎゅうにゅうとうふ さけ あぶらあげ	こめ ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ わかめ ねぎ こまつな もやし
2	すい	ごはん		そうめんじる だいずとハムのサラダ ホキフライ	ぎゅうにゅうちくわ だいず ハム ホキ	こめ そうめん あぶら	わかめ たまねぎ にんじん しいたけ こんぶ コーン きゅうり ねぎ
3	もく	ごはん		なつやさいカレー ほうれんそうのソテー なし	ぎゅうにゅうぶたにく ベーコン	こめ バター	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす マッシュルーム なし えだまめ しめじにんにくほうれんそう コーン
4	きん	セルフドッグ (コッペパン)		ひやしちゅうか ポークウィンナー えだまめ・ムース	ウィンナー ハム ぎゅうにゅうたまご かまぼこ	パン さとう ちゅうかめん ごまあぶら ムース	キャベツ きゅうり にんじん もやし しいたけ
7	げつ	ごはん		ちゅうかどん バンサンスー ぎょうざ	ぎゅうにゅうぶたにくいか うずらたまご ハム ぎょうざ	こめ でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ たけのこ きゅうり ねぎ
8	か	むぎごはん		かぼちゃのみそしる ひじきのごもくに オレンジゼリー	ぎゅうにゅうあぶらあげ だいず さつまあげ	こめ むぎ さとう	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ ひじき にんじん ごぼう いんげん しいたけ みかん かんてん ナタデココ
9	すい	ざっこくごはん		かきたまじる なすのみそいため ぎぜんまめ	ぎゅうにゅうとりにつくたまご とうふ ぶたにく だいず	こめ ざっこく でんぶん さとう でんぶん さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ なす しょうが こんぶ
10	もく	むぎごはん Ⓜ 中止		もやしとわかめのスープ ほうれんそうのごまあえ こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅうとうふ とりにつく たまご こうやどうふ かつおぶし	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	わかめ にんじん もやし ねぎ しいたけ ほうれんそう たまねぎ いんげん
11	きん	しょくパン		スパゲティナポリタン コールスローサラダ タンドリーチキン	ぎゅうにゅうハム ベーコン とりにつく ヨーグルト	パン さとう スパゲティ	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 にんにく
14	げつ	ごはん Ⓜ 中止		にくだんごスープ チンジャオロースー フルーツあんじん	ぎゅうにゅうミートボール ぶたにく	こめ はるさめ じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ たけのこ みかん ピーマン にんにく パイン もも かんてん
15	か	ごはん Ⓜ 中止		わかめスープ ビビンバ いっしょくパイン	ぎゅうにゅうとうふ たまご ぎゅうにく	こめ ごまあぶら さとう	わかめ にんじん えのき しいたけ もやし ほうれんそう ねぎ パイン
16	すい	ごはん		すましじる ひじきときりぼしだいこんのいために ホキのごまみそやき	ぎゅうにゅうかまぼことうふ かつおぶし あぶらあげ ホキ さつまあげ	こめ ふ さとう ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ しいたけ きりぼしだいこん ひじき こんぶ いんげん
17	もく	わかめごはん		うどん キャベツのおかかあえ なし	ぎゅうにゅうとりにつくちくわ あぶらあげ かつおぶし	こめ うどん さとう	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もや わかめ なし
18	きん	ココアパン		コンソメスープ 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 とりにつく	パン さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり コーン
23	すい	ごはん		なすのみそしる ひじきサラダ あかうおのあまずあんかけ	ぎゅうにゅうあぶらあげ いりこ マグロ あかうお	こめ あぶら さとう	なす たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ひじき キャベツ きゅうり ピーマン
24	もく	ごはん 南小 中止		ちゅうかスープ すぶた りんごゼリー	ぎゅうにゅうとりにつくぶたにく うずらたまご	こめ マロニー ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ ねぎ ピーマン
25	きん	ミルクパン		ウィンナーのチリソースに アスパラガスのサラダ いりこのあおりのあえ	スキムミルク ぎゅうにゅうハム ソーセージ いか いりこ	パン さとう じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト にんにく アスパラガス コーン あおりの
28	げつ	ごはん 北・南小 中止		マーボーどうふ ナムル てづくりはるまき	ぎゅうにゅうとうふ はるまき ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう こむぎこ はるさめ	わかめ にんじん ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう たけのこ きくらげ にんにくのめ
29	か	シナモントースト 北・南小 中止		ポトフ ほうれんそうのソテー オムレツ	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ とりにつく	パン さとう バター	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ ほうれんそう コーン
30	すい	むぎごはん		とうにゅうとんじる すきこんぶのサラダ とりそぼろ	ぎゅうにゅうぶたにくとうふ ちくわとうにゅう とりにつく だいず	こめ むぎ ごま さとう	にんじん もやし たまねぎ ねぎ しいたけ こんぶ レタス こんにゃく きゅうり しょうが 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。