

令和元年 6月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
3月	行事食 虫歯予防 麦御飯 牛乳 あじフライ かみかみサラダ 春雨汁	牛乳 あじの梅の香フライ さきいか 大豆	キャベツ きゅうり	精白米 強化米 強化麦 油 ごま 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 しょうゆ みりん 塩 酒	○	○
4火	ココア揚げパン 牛乳 マカロニサラダ かにたまスープ	牛乳 まぐろ油漬け かにかまぼこ 卵 鶏がら～だし	きゅうり 人参 玉葱	コッペパン ココア 砂糖油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 でん粉	しょうゆ 塩 酢 こしょう しょうゆ 酒 塩 こしょう	○	○
5水	和食の日 梅しらす御飯 牛乳 高野豆腐と大豆の ごまがらめ 即席漬 ごぼうと油揚げのみそ汁	牛乳 しらす干し 高野豆腐 大豆 塩昆布 油揚げ 合わせみそ 煮干～だし	梅美 キャベツ きゅうり 人参 人参 玉葱 葱 ごぼう	精白米 強化米 ごま ごま でん粉 油 砂糖 ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	○	○
6木	ミルクパン 牛乳 スパゲティナポリタン ささみサラダ ゼリー	牛乳 ベーコン 粉チーズ ささみ	人参 玉葱 ピーマン トマトホール マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉葱 人参	ミルクパン スパゲティ オリーブ油 ハヤシルウ ごま ドレッシング レモンゼリー	ケチャップ ソース 塩 こしょう トマトピューレ 酒 こしょう	○	○
7金	ポークカレー 牛乳 コロコロサラダ 手作りカラフルゼリー	牛乳 豚肉 牛乳 鶏がら～だし チーズチップ	人参 玉葱 にんにく グリーンピース 人参 きゅうり ホールコーン	精白米 強化米 強化麦 砂糖 カレールウ ジャガ芋 油 ドレッシング クールゼリーの素 カクテルゼリー	トマトピューレ 塩 こしょう ソース 赤ワイン カレー粉 酢	○	○
9日	御飯 牛乳 鶏肉の西京焼き 切干大根のごま和え わかめ汁	牛乳 鶏肉 米みそ 豆腐 わかめ けずり節・煮干～だし	葱 にんにく 生姜 切干大根 人参 もやしきゅうり 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	ケチャップ 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酒 塩	○	○
10月	9日(日)の振替休日です。 						
11火	ミルクパン 牛乳 磯とじうどん 竹輪のごま揚げ チンゲン菜の アーモンド和え	牛乳 鶏肉 しらす干し わかめ 卵 煮干・けずり節～だし 竹輪	人参 玉葱 葱 チンゲン菜 人参 きゅうり	ミルクパン うどん麺 油 砂糖 黒ごま 小麦粉 油 アーモンド粉 砂糖	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん	○	○
12水	小松菜とじゃこの混ぜ 御飯 牛乳 大豆の磯煮 生揚げのみそ汁 ゼリー	牛乳 しらす干し 豚肉 ひじき 大豆 生揚げ 煮干～だし 合わせみそ	小松菜 こんにゃく さやいんげん 人参 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 ごま 砂糖 油 みかんゼリー ふ	塩 しょうゆ 酒 みりん	○	○
13木	レーズンパン 牛乳 鶏肉のレモン しょうゆかけ 枝豆サラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ローズハム 豚肉 鶏がら～だし	レモン汁 枝豆 キャベツ きゅうり ホールコーン 人参 玉葱 チンゲン菜 セロリ	レーズンパン でん粉 小麦粉 油 ごまドレッシング 油 ジャガ芋	みりん 酢しょうゆ塩 塩 こしょう しょうゆ	○	○
14金	麦御飯 牛乳 鯖の利休焼き 野菜の五目炒め すまし汁	牛乳 鯖 ひじき さつま揚げ かまぼこ 昆布・けずり節～だし	生姜 人参 玉葱 ピーマン キャベツ ホールコーン えのき茸 人参 葱	精白米 強化米 強化麦 ごま 砂糖 油 ふ	酒 塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 塩	○	○
17月	五目混ぜ御飯 牛乳 こんにゃくの和え物 鶏つくね きのこ汁	牛乳 つくね 鶏肉 錦糸卵 鶏ミンチ けずり節・昆布～だし	ごぼう 人参 むき枝豆 干椎茸 しらたき 玉葱 きゅうり 人参 レモン汁 玉葱 葱 えのき茸 しめじ 干椎茸 ごぼう	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 砂糖 油 ふ	しょうゆ 酒 塩 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 塩 酒	○	○

令和元年 6月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	南献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
18 火	黒糖パン 牛乳 みそラーメン 焼きぎょうざ ピーマンともやしのナムル	牛乳 豚肉 鶏がら～だし 合わせみそ 赤みそ 焼きぎょうざ	もやし 葱 きくらげ 玉葱 りんご にんにく 生姜	黒糖パン ラーメン麺 ラード ごま油	ラー油 白湯 塩 こしょう しょうゆ	○	○
19 水	ハッピーキャロットの日 御飯 牛乳 鶏肉の甘煮 きびなごの香り揚げ うりのごま和え	牛乳 鶏肉 さつま揚げ うずら卵 きびなご	人参 ごぼう 干椎茸 たけのこ さやいんげん こんにゃく 生姜	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 でん粉 小麦粉 油	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 みりん	○	○
20 木	セサミトースト 牛乳 じゃが芋の洋風煮 豆まめサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏がら～だし 白いんげん ロースハム	ホールコーン 人参 玉葱 グリンピース 枝豆 キャベツ きゅうり	食パン グラニュー糖 ごま バター じゃが芋	塩 こしょう 白ワインしょうゆ	○	○
21 金	御飯 牛乳 魚のコーン焼き チャプチェ 中華スープ	牛乳 赤魚 豚肉 焼き豚 鶏がら～だし	クリームコーン パセリ にんにく 人参 しめじ 玉葱 ピーマン 人参 たけのこ チンゲン菜 玉葱 きくらげ	精白米 強化米 マヨネーズ 緑豆春雨 砂糖 ごま油 ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 塩 こしょう	○	○
24 月	親子丼 牛乳 豆腐しゅうまい 小松菜のおかか和え 果物	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ けずり節～だし 豆腐しゅうまい かつお節	人参 玉葱 葱 小松菜 もやし 人参 冷凍みかん	精白米 強化米 強化麦 砂糖 油 でん粉	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん	○	○
25 火	オリ・パラ給食メキシコ ミルクパン 牛乳 チリコンカルネ メキシコサラダ ベジタブルスープ	牛乳 豚ミンチ大豆 白・赤いんげん 鶏がら～だし 生クリーム 粉チーズ うずら卵豚肉 鶏がら～だし	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 玉葱 トマト アボカド ホールコーン 枝豆 人参 玉葱 チンゲン菜 セロリ	ミルクパン 砂糖 油 フレンチドレッシング 油	ケチャップ こしょう しょうゆ 塩白ワイン デミグラスソース 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油	○	○
26 水	麦御飯 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 焼きししやも 煮びたし	牛乳 鶏ミンチ 生揚げ 子持ちししやも 竹輪	かぼちゃ 玉葱 こんにゃく 枝豆 人参 小松菜 人参	精白米 強化米 強化麦 砂糖 油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒	○	○
27 木	ミルクパン 牛乳 タイ風ビーフン 焼きとうもろこし キャベツのサワー漬	牛乳 豚肉 えび キャベツ レモン	人参 玉葱 キャベツ もやし にら とうもろこし	ミルクパン 平麺ビーフン ごま油 バター 砂糖 砂糖	塩 こしょう 酒 カキ油 しょうゆ しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 塩	○	○
28 金	カレーピラフ 牛乳 わかめスープ 人参とコーン のサラダ プリン	牛乳 牛ミンチ わかめ 鶏がら～だし ベーコン	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 チンゲン菜 きくらげ 人参 ホールコーン パセリ	精白米 強化米 バター 油 カレールウ ごま油 マヨネーズ マンゴープリン	カレー粉 ターメリック 塩 しょうゆ 塩 塩 こしょう	○	○

お知らせ

行事食「虫歯予防」 3日(月)
 和食の日 5日(水)
 食育の日(ハッピーキャロットの日) 19日(水)
 オリ・パラ給食 メキシコ 25日(火)
 ※10日(月)は、9日(日)の振替休日です。



家庭で作ってみませんか?

人参とコーンのサラダ

材料と5人分の分量(g)

人参 100
 ホールコーン 100
 パセリ 2
 塩・こしょう
 マヨネーズ 40(大3)

作り方

- ①人参はせん切りにしゆでて冷ます。
- ②ホールコーンは冷凍ならゆでて冷ます。
缶詰は開缶しザルにあげておく。
- ③食べる直前にみじん切りにしたパセリと調味料で材料を和える。