

令和元年 9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 火	ミルクパン 牛乳 ソース焼きそば ゴーヤの揚げ煮 ムース	牛乳 豚肉 青のり かつお節 卵	人参 玉葱 キャベツ 葱 きくらげ にがうり	ミルクパン 焼きそば麺 油 でん粉 油 砂糖 ごま ムース	ソース カキ油 中濃ソース 酒 塩 こしょう しょうゆ みりん しょうゆ	○	○
4 水	夏野菜カレー 牛乳 コロコロサラダ 手作りみかんゼリー	牛乳 牛肉 牛乳 鶏がら〜だし チーズチップ	人参 玉葱 なす かぼちゃ トマト にがうり にんにく 生姜 人参 きゅうり ホールコーン	精白米 強化米 強化麦 カレールウ 油 和風ドレッシング 青りんごゼリーの素	カレー粉 赤ワイン ソース しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう こしょう 酢	○	○
5 木	食パン 牛乳 いちごジャム なすのグラタン ごまドレッシング サラダ ベジタブルスープ	牛乳 ロースハム 牛乳 チーズ 豚肉 鶏がら〜だし	玉葱 なす キャベツきゅうり ホールコーン 人参 玉葱 セロリ チンゲン菜	食パン いちごジャム ホワイトソース オリーブ油 ごまドレッシング 油	塩 こしょう 白ワイン カップ こしょう しょうゆ 塩 こしょう	○	○ 5年×
6 金	御飯 牛乳 魚のコーン焼き こんにやくの和え物 豆腐とわかめ のみそ汁	牛乳 赤魚 鶏ミンチ わかめ 豆腐 煮干〜だし 合わせみそ	クリームコーン パセリ しらたき 玉葱 きゅうり 人参 レモン汁 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 マヨネーズ ごま 砂糖 油 じゃが芋	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酒	○	○ 5年×
9 月	セルフビビンバ井 牛乳 切干大根のごま和え 春雨汁	牛乳 牛肉 赤みそ 煮干・かつお節〜だし	生姜 にんにく 葱 人参 もやし たけのこ にはら 切干大根 人参 きゅうり もやし 人参 きくらげ 葱 玉葱	精白米 強化米 強化麦 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖 ごま 緑豆春雨	塩 こしょう みりん 醤油 酢 酒 豆板醤 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 酒 みりん	○	○
10 火	ミルクトースト 牛乳 パスタスープ 野菜サラダ	牛乳 練乳 ロースハム 鶏がら〜だし	人参 玉葱 ほうれん草 ホールコーン 人参 キャベツ きゅうり	食パン バターグラニュー糖 マカロニ ごまドレッシング	塩 こしょう しょうゆ 酒 こしょう	○	○
11 水	じゃがじゃが御飯 牛乳 竹輪の照り煮 野菜炒め かきたま汁	牛乳 竹輪 ベーコン 豆腐 卵 かまぼこ 煮干〜だし	パセリ もやし キャベツ 人参 玉葱 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 油 ふ でん粉	塩 醤油 みりん 酒 塩こしょう 醤油 酒 しょうゆ 塩	○	○
12 木	ミルクパン 牛乳 なす入り ミートスパゲティ ゴーヤ入りツナサラダ 果物	牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ まぐろ油漬	人参 玉葱 にんにく トマトホール グリーンピース マッシュルーム なす 玉葱 にがうり 人参 きゅうり ホールコーン 冷凍みかん	ミルクパン スパゲティ 油 ハヤシルウ 砂糖 ごまドレッシング	塩 こしょう ソース 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ しょうゆ こしょう	○	○ 8年×
13 金	和食の日 麦御飯 牛乳 鯖のみそ煮 小松菜のおかか和え わかめ汁	牛乳 鯖 麦みそ かつお節 わかめ 豆腐 煮干・けずり節〜だし	生姜 小松菜 もやし 人参 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 強化麦 砂糖 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 酒 塩	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん	○	○ 8年×
17 火	オリ・バラ給食ポランド カナベツ・ピオセンナ (ポランド風 サンドイッチ) ピゴス・ヨーグルト (ポランド風トマト煮)	牛乳 シュレッドチーズ 豚肉 生クリーム 鶏がら〜だし ヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン トマトホール マッシュルーム	コッペパン じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油	塩 こしょう ケチャップ 塩ワイン トマトピューレ こしょう 醤油 デミグラスソース	○	○
18 水	御飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ゴーヤチャンプル とうがん汁	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 鶏肉 煮干〜だし	生姜 にがうり 玉葱 人参 ごぼう とうがん 葱 干椎茸	精白米 強化米 油 油	しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう しょうゆ 塩 酒	○	○
19 木	ハッピーキャロットの日 ミルクパン 牛乳 みそバターラーメン 焼きぎょうざ なす入りナムル	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 人参 なす もやし きゅうり	ミルクパン ラーメン麺 ラード ごま油 バター ごま油 砂糖	ラー油 白湯 塩 こしょう 酒 しょうゆ しょうゆ 酢 塩	○	○

令和元年 9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			
20 金	ハヤシライス 牛乳	牛乳		精白米 強化米 強化麦 じゃが芋 油 ハヤシルウ	ケチャップ 塩 ソース	○	○
	ひじきの和え物	牛肉 牛乳 鶏がら〜だし	人参 玉葱 グリンピース	黒砂糖	こしょう 赤ワイン		
	フルーツミックス	ひじき 卵	きゅうり 人参	ごま油 砂糖 油	しょうゆ 酢 塩		
24 火	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		○	○
	きつねうどん	油揚げ 鶏肉			しょうゆ みりん		
	鶏つくね	けずり節・煮干〜だし	玉葱 葱 ごぼう	うどん麺 砂糖 油	酒 塩		
25 水	御飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		○	○
	焼き魚	鯖			塩		
	ファイバーサラダ	ひじき 米みそ	かぼちゃ むぎ枝豆 人参	ごま 油 砂糖 マヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん		
26 木	ピザトースト 牛乳	牛乳		食パン ミルメーク	塩 こしょう	○	○
	野菜スープ	ベーコン チーズ	ピーマン 玉葱		ピザソース		
	人参と枝豆のサラダ	根菜つくね 鶏がら〜だし	人参 玉葱 セロリ ほうれん草	油	しょうゆ 塩		
27 金	枝豆御飯 牛乳	牛乳		マヨネーズ ごま	塩 こしょう	○	○
	ゆで野菜のひき肉	むぎ枝豆 ゆかり粉	人参 ホールコーン 枝豆	精白米 強化米	カキ油 しょうゆ		
	あんかけ	豚ミンチ	チンゲン菜 きゅうり もやし		豆板醤 みりん		
30 月	御飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米	塩 こしょう 酒	○	○
	鶏肉のレモン	鶏肉	レモン汁	砂糖 油 小麦粉 でん粉	しょうゆ みりん		
	しょうゆかけ	豚肉 えび	人参 玉葱 キャベツ もやし		カキ油 塩 酒		
		炒めビーフン	葱	ごま油 ビーフン	こしょう しょうゆ		
		豆腐のみそ汁	葱 人参 玉葱	じゃが芋			




～ お知らせ ～

和食の日 13日(金)

食育の日(ハッピーキャロットの日) 19日(木)

オリ・パラ給食(ポーランド) 17日(火)



～ 給食の献立より ～ 家庭でも作ってみませんか？

豚キムチライス

材料と5人分の分量(g)

作り方

- 精白米 400
- 豚肉 130
- 人参 30
- 玉葱 60
- 白菜キムチ 130
- ピーマン 30
- にんにく 少々
- しょうが 少々
- さとう 小さじ1
- 白ごま 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1

- ①御飯は普通に炊く。
- ②人参、玉葱、ピーマンはせん切り、にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- ③白ごまは焦がさないように煎っておく。
- ④フライパンを熱し、サラダ油をしいて豚肉をよく炒める。
人参、玉葱を加え、火が通ったら白菜キムチを入れる。
- ⑤調味し、ピーマンと煎ったごまを加え、できあがり。
- ⑥御飯の上ののせて食べます。

ポイント
・白菜キムチは市販されている白菜キムチ漬けを利用。
白菜キムチによって辛さが異なるので味付けは好みで。

