

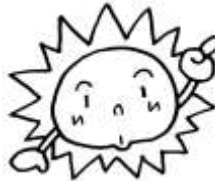
令和元年10月

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			
1 火	ミルクパン 牛乳 お好み焼き 人参と豆のサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 卵 かつお節 青のり	キャベツ もやし 人参 枝豆 ミックスビーンズ 人参 玉葱 きくらげ ほうれん草	ミルクパン 小麦粉 油 マヨネーズ マヨネーズ ごま ビーフン	中濃ソースしょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 酒	○	○
	チキンライス 牛乳 ハムと野菜のマリネ わかめとコーン のスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム ベーコン わかめ 鶏がら～だし	人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ 人参 玉葱 人参 玉葱 チンゲン菜 きくらげ ホールコーン	精白米 強化米 油 砂糖 オリーブ油 砂糖 油 ごま	塩こしょう醤油ソース ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう 酢 塩こしょう しょうゆ	○	○
3 木	ミルクパン 牛乳 五目肉うどん ししゃもフライ ほうれん草と卵の サラダ	牛乳 かまぼこ 牛肉 煮干・けずり節～だし 子持ちししゃもフライ 卵 ロースハム レッドキドニー	人参 玉葱 葱 ごぼう 干椎茸 ほうれん草	ミルクパン うどん麺 油 砂糖 油 ごまドレッシング 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒 塩 塩 こしょう	1～ 5年 ○ 6年 ×	○
	天津飯 牛乳 豆腐しゅうまい 五色野菜のごま酢和え	牛乳 鶏がら～だし 卵 かにかまぼこ 豚ミンチ 豆腐しゅうまい	玉葱 むき枝豆 生姜 葱 ごぼう きくらげ 人参 ほうれん草 もやし	精白米 強化米 強化麦 ごま油 でん粉 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	酢 塩 しょうゆ しょうゆ みりん	×	○
7 月	オリ・バラ給食コロンビア バターライス 牛乳 ギザド・デ・ボーヨ アヒアコ ゼリー	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 鶏がら～だし 豚肉 鶏がら～だし	にんにく 玉葱 マッシュルーム トマト ピーマン 葱 トマトホール 人参 玉葱 チンゲン菜 クリームコーン ホールコーン	精白米 強化米 バター オリーブ油 じゃが芋 油 ぶどうゼリー	ターメリック ケチャップ トマトソース 塩こしょう トマトピューレ ソース 塩 こしょう しょうゆ	○	○
	ミルクパン 牛乳 とんこつラーメン ごまマヨネーズサラダ れんこんチップ	牛乳 豚肉 鶏がら～だし 鶏がら～だし	もやし 葱 きくらげ 玉葱 りんご にんにく 生姜 キャベツ むき枝豆 人参 ホールコーン れんこん	ミルクパン ラーメン麺 ラード ごま油 ごま マヨネーズ 油 塩	しょうゆ ラー油 酒 塩 こしょう 白湯 塩 こしょう 塩	○	○
9 水	麦御飯 牛乳 手巻きのり うま煮 チーズ納豆 たくあんときゅうり のごま和え	牛乳 手巻きのり 納豆 チーズ 鶏肉 生揚げ うずら卵	人参 玉葱 こんにやく むき枝豆 せんざりたくあん きゅうり	精白米 強化米 強化麦 砂糖 じゃが芋 砂糖 油 ごま	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 しょうゆ	○	○
	ガーリックトースト 牛乳 パンプキンスープ 人参とコーンの サラダ	牛乳 ベーコン 牛乳 鶏がら～だし 生クリーム	人参 玉葱 グリンピース クリームコーンかぼちゃピューレ 人参 ホールコーン パセリ	食パン バター 砂糖 ホワイトソース 油 マヨネーズ	ガーリックパウダー 塩 こしょう 酢 白ワイン 塩 こしょう	○	○
11 金	和食の日 麦御飯 牛乳 鯖の利休焼き カムカムサラダ 豚汁	牛乳 鯖 細切り昆布 豚肉 豆腐 油揚げ 合わせみそ	生姜 切干大根 きゅうり 人参 玉葱 ごぼう こんにやく 葱 生姜	精白米 強化米 強化麦 ごま 砂糖 じゃが芋 油	酒 しょうゆ みりん塩酢	○	○
	ミルクパン 牛乳 きのこミート スパゲティ フレンチサラダ アーモンド	牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ ロースハム	人参 玉葱 グンピース しめじ えのきだけ マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン	ミルクパン スパゲティ 砂糖オリーブ油 砂糖 オリーブ油 一食アーモンド	トマトピューレ 塩 ソース こしょうケチャップ 酢 塩 こしょう	○	○
16 水	ツナとコーンの御飯 牛乳 鶏つくね ピーマンとこんにやく の炒め煮 ごぼうと油揚げのみそ汁	牛乳 まぐろ油漬け れんこん入りつくね 豚肉 油揚げ 合わせみそ 煮干～だし	ホールコーン ピーマン こんにやく 人参 玉葱 葱 ごぼう	精白米 強化米 バター 油 ごま 砂糖 ごま油	塩 しょうゆ みりん	○	○
	ミルクパン 牛乳 わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ もやしのごま和え	牛乳 鶏肉 わかめ 煮干・けずり節～だし 竹輪 青のり	人参 玉葱 葱 キャベツ 人参 もやし	ミルクパン うどん麺 油 小麦粉 油 ごま	しょうゆ 酒 塩 みりん しょうゆ	○	○

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			
18 金	ハッピーキャロットの日 御飯 牛乳 魚の西京焼き チンゲン菜の アーモンド和え ふわふわ汁	牛乳 赤魚 米みそ	葱 にんにく 生姜 チンゲン菜 人参 きゅうり	精白米 強化米 砂糖 ごま油 砂糖 アーモンド	ケチャップ 酒 しょうゆ みりん	○	○
		ベーコン 卵 煮干〜だし 鶏がら〜だし	人参 玉葱 葱	生パン粉 じゃが芋 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
23 水	こんにゃくと根菜の カレー 牛乳 茎わかめとひじき のサラダ 手作りアセロラゼリー	牛乳 豚ミンチ 牛乳 鶏がら〜だし	人参 玉葱 れんこん ごぼう にんにくこんにゃくグリーンピース	精白米 強化米 強化麦 カレールウ 油	カレー粉 塩 こしょう ワイン	○	○
		まぐろ油漬け ひじき 茎わかめ	人参 きゅうり もやし アセロラ果汁	ごま油 砂糖 ゼリーの素	しょうゆ 酢 塩 みりん		
24 木	黄粉揚げパン 牛乳 魚そうめんと れんこんの マヨネーズ和え 卵スープ	牛乳 黄粉	れんこん 人参 レモン汁 ブロccoli	コッペパン 砂糖 油 マヨネーズ 砂糖	練り辛子 塩 酒 しょうゆ こしょう	○	○
		魚そうめん 竹輪 卵 鶏がら〜だし	人参 玉葱 きくらげ 葱	でん粉	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
25 金	中華丼 牛乳 手作りしゅうまい ピーマンともやしの ナムル	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏がら〜だし	人参 玉葱 もやし 葱 白菜 きくらげ 生姜	精白米 強化米 強化麦 でん粉 ごま油 砂糖 油 しゅうまいの皮 でん粉	こしょう しょうゆ 酒 塩 みりん 酢 カキ油 酒 塩 こしょう	○	○
		豚ミンチ わかめ	玉葱 もやし ピーマン 人参	砂糖 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩		
28 月	御飯 牛乳 魚のタルタル ソース焼き ごま和え わかめのみそ汁	牛乳 赤魚 凍豆腐	玉葱 きゅうり キャベツ もやし 人参	精白米 強化米 マヨネーズ ごま	塩 こしょう 酒 パプリカ しょうゆ みりん	○	○
		わかめ 合わせみそ 煮干〜だし 油揚げ	人参 玉葱 葱	ふ			
29 火	ミルクパン 牛乳 手作り和風ラザニア 野菜サラダ イタリアンスープ	牛乳 豚ミンチ 大豆 合わせみそ シュレッドチーズ	人参 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	ミルクパン ごま油 ぎょうぎの皮 ごまドレッシング	こしょう こしょう	○	○
		ベーコン 卵 粉チーズ 鶏がら〜だし	人参 玉葱 パセリ	生パン粉 オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ		
30 水	御飯 牛乳 味つけのり みそ煮 キャベツの昆布和え 果物	牛乳 味つけのり	人参 こんにゃく 大根 さやいんげん キャベツ	精白米 強化米 強化麦 じゃが芋 ごま 油 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	○	○
		豚肉 うずら卵 麦みそ 塩昆布	みかん				
31 木	ミルクパン 牛乳 きのこうどん れんこん入りサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 煮干・けずり節〜だし	人参 玉葱 椎茸 しめじ えのき茸 葱 ごぼう きゅうり 小松菜 キャベツ	ミルクパン 油 砂糖 うどん麺	しょうゆ みりん 酒 塩	○	○
		海草ミックス ヨーグルト	ホールコーン れんこん	ごま油 砂糖 油	しょうゆ 酢		




～ お知らせ ～

オリ・パラ給食 (コロンビア) 7日 (月)

和食の日 11日 (金)

食育の日 (ハッピーキャロットの日) 18日 (金)



給食の献立より【ほうれん草と卵のサラダ】 作ってみませんか？

材料と分量(5人分)

作り方

- 卵 2個
- 砂糖 2.5g
- 塩・こしょう
- サラダ油
- ロースハム 30g
- ほうれん草 180g
- レッドキドニー 10g
- ごまドレッシング 40g

- ①卵を割り、塩・こしょう・砂糖を入れ、入り卵を作る。
- ②ロースハムは短冊切りにして蒸すかゆでて冷ましておく。
- ③ほうれん草は1.5cm長さに切り、ゆでて冷ましておく。
- ④材料を冷まして、食べる直前にドレッシングで和える。

※レッドキドニーがない場合は、ドライパックの大豆や豆類 (ミックスビーンズ)等を入れるといいですよ！！

