

平成29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			
4 月	ポークカレー 牛乳 コロコロサラダ 手作り青りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏がら~だし 牛乳 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 じゃが芋 カレールウ 砂糖 ドレッシング	塩こしょうカレー粉 トマトピューレソース こしょう 酢	○	○
	青りんごゼリーの素						
5 火	セサミトースト 牛乳 パスタスープ 野菜サラダ	牛乳 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 グラニュー糖 バター ごま 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	○	○
	麦御飯 牛乳 焼魚 おかか和え わかめのみそ汁	牛乳 鯖 かつお節 わかめ 合わせみそ 油揚げ 煮干~だし	ほうれん草 もやし 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 強化麦 ふ	塩 しょうゆ みりん	○	○
7 木	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 醤油 みりん しょうゆ	5年 ×他 ○	○
	白御飯 牛乳 鶏肉のレモン醤油かけ ファイバーサラダ とうがん汁	牛乳 鶏肉 ひじき 米みそ 鶏肉 煮干~だし	レモン汁 かぼちゃ むき枝豆 人参 人参 ごぼう とうがん 葱 干椎茸	精白米 強化米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 ごま 油 砂糖 マヨネーズ 油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん しょうゆ酒みりん しょうゆ 塩 酒	5年 ×他 ○	○
11 月	じゃがじゃが御飯 牛乳 野菜炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 ベーコン わかめ 合わせみそ 豆腐 煮干~だし	パセリ もやし キャベツ 人参 玉葱 葱 人参 玉葱	精白米 強化米 じゃが芋 油 油	塩 塩こしょう 醤油酒	○	○
	チーズパン 牛乳 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 ベーコン 牛乳 チーズ 豚肉 鶏がら~だし うずら卵	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	チーズパン 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	○	○
13 水	雑穀五目混ぜ御飯 牛乳 鶏つくね 切干大根のごま和え 春雨汁	牛乳 鶏つくね 鶏肉 錦糸卵 煮干・けずり節~だし	人参 ごぼう むき枝豆 干椎茸 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 雑穀 油 砂糖 砂糖 ごま 緑豆春雨	塩 酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ 塩 酒 みりん	○	○
	14 木	ミルクパン 牛乳 一食バター スパゲティナポリタン 人参とコーンのサラダ わかめスープ	牛乳 ベーコン 粉チーズ わかめ 鶏がら~だし ロースハム	人参 玉葱 ピーマン トマトホール マッシュルーム 人参 ホールコーン パセリ 人参 玉葱 チンゲン菜 きくらげ	ミルクパン 一食バター スパゲティ オリーブ油 ハヤシルウ マヨネーズ ごま 油	ケチャップソース 塩 こしょう トマトピューレ 塩 こしょう しょうゆ 塩	○
15 金	御飯 牛乳 梅干 ゴーヤチャンプル さんまの生姜煮 もずく入りかきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 さんまの生姜煮 もずく 卵 かまぼこ 煮干・けずり節~だし	梅干 玉葱 にがうり 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 油 おはらふ でん粉	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 塩	○	8年 ×他 ○
	19 火	ハッピーキャロットの日 ミルクパン 牛乳 卵のココット蒸し 野菜サラダ ビーフンスープ	牛乳 卵 豚ミンチ かまぼこ 鶏がら~だし	玉葱 マッシュルーム 人参 ホールコーン 人参 キャベツ きゅうり きくらげ 人参 玉葱 ほうれん草	ミルクパン 砂糖 油 ごまドレッシング ビーフン	ソースケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 酒	○
20 水	ハヤシライス 牛乳 ひじきの和え物 フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 牛乳 鶏がら~だし ひじき 卵 みかん もも パイン	人参 玉葱 グリンピース きゅうり 人参 杏仁豆腐	精白米 強化米 強化麦 じゃが芋 油 ハヤシルウ 黒砂糖 砂糖 油	ケチャップ 塩 ソース こしょう赤ワイン しょうゆ 酢	○	○

平成29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			
21 木	ミルクパン 牛乳 長崎ちゃんぽん 焼きぎょうざ わかめともやしの ナムル	牛乳 豚肉 牛乳 鶏がら~だし 焼きぎょうざ わかめ	人参 玉葱 キャベツ 葱 きくらげ ホールコーン もやし 人参 きゅうり	ミルクパン ちゃんぽん麺 油	塩 こしょう しょうゆ ソース しょうゆ 酢 塩	○	○
	22 金	日本の味めぐり東京都 深川井 牛乳 ごま和え すまし汁	牛乳 あさり かまぼこ 卵 けずり節~だし 豆腐 昆布・けずり節~だし	玉葱 人参 葱 きゅうり キャベツ 人参 もやし えのき茸 人参 葱	精白米 強化米 強化麦 砂糖 油 でん粉 ごま ふ	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ 塩	○
25 月	枝豆ゆかり御飯 牛乳 ゆで野菜のひき肉 あんかけ きのこ汁	牛乳 豚ミンチ 鶏肉 昆布・けずり節~だし	むき枝豆 ゆかり粉 チンゲン菜 きゅうり もやし 玉葱 にんにく 生姜 玉葱 ごぼう しめじ 葱 えのき茸	精白米 強化米 でん粉 砂糖 油 ふ	カキ油 しょうゆ 豆板醤 みりん しょうゆ みりん 塩 酒	○	○
	26 火	ミルクパン 牛乳 手作りカレー肉まん 人参と豆のサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚ミンチ 牛乳 赤いんげん 大豆 豚肉 鶏がら~だし	キャベツ 生姜 玉葱 人参 むき枝豆 人参 玉葱 きくらげ 葱	ミルクパン ごま油 カレールウ スパイスドックミックス 金時豆 ごま マヨネーズ ワンタン 油	ターメリック 塩 こしょう カレー粉 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 酒	○
27 水		御飯 牛乳 魚の西京焼き 炒めビーフン なすのみそ汁	牛乳 赤魚 米みそ 豚肉 えび 油揚げ 煮干~だし 合わせみそ	葱 にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし 葱 人参 玉葱 葱 なす	精白米 強化米 ごま油 砂糖 ごま油 ビーフン	ケチャップ 酒 カキ油 塩 酒 こしょう 醤油	○
	28 木	ミルクパン 牛乳 きつねうどん 竹輪のカレー揚げ アーモンド和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 煮干・けずり節~だし 竹輪	玉葱 葱 ごぼう ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参	ミルクパン うどん麺 砂糖 油 小麦粉 油 アーモンド粉 砂糖	しょうゆ みりん 酒 塩 カレー粉 しょうゆ みりん	○
29 金		キムたくライス 牛乳 五色野菜のごま酢 和え かきたま コーンスープ	牛乳 豚肉 卵 鶏がら~だし	白菜キムチ たくあん 人参 玉葱 にんにく ピーマン 生姜 ごぼう 人参 ほうれん草 もやし きくらげ ホールコーン 人参 玉葱 パセリ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま 砂糖 ごま ごま油 でん粉	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 塩 こしょう	○

お知らせ

食育の日 (ハッピーキャロットの日)
日本の味めぐり 東京都

19日 (火)
22日 (金)

今月の給食の献立より
『キムたくライス』

家庭で作って
みませんか?



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
- たくあん漬け 50

- 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。たくあんはせん切りにしておく。
- 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、たくあん漬けを入れる。
- ⑤調味し、ピーマンと煎ったごまを加え、できあがり。
- ⑥御飯の上のにせて食べます。

- 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。
たくあん漬けの塩分も考慮して味つけをする。



※発酵食品である『キムチ・たくあん(漬け物)』が入っている『キムたくライス』です。