

平成30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月	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 豚ミンチ わかめ	人参 玉葱 もやし 葱 白菜 きくらげ 生姜 玉葱 もやし ピーマン 人参	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 砂糖 砂糖 ごま油	こしょう しょうゆ 酒 塩 みりん 酢 カキ油 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩	○	○
2火	3の1リクエスト給食 ミルクパン 牛乳 しょうゆラーメン 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	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	しょうゆ ラー油 塩 こしょう 酒 塩 こしょう 塩	○	○
3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 こんにゃく 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	○	○
4木	ミルクパン 牛乳 手作りピザまん フレンチサラダ わかめスープ	牛乳 豚ミンチ 牛乳チーズチップ ロースハム わかめ 鶏がら～だし ベーコン	キャベツ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 人参 玉葱 チンゲン菜 きくらげ	ミルクパン スパイスドックミックス 油 オリーブ油 砂糖 ごま 油	塩こしょうピザソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩	1～5年 × 6年 ○	○
5金	御飯 牛乳 魚の西京焼き チンゲン菜の アーモンド和え かきたま汁・果物	牛乳 赤魚 米みそ 卵 豆腐 かまぼこ 煮干～だし	葱 にんにく 生姜 チンゲン菜 人参 きゅうり にんじん 玉葱 葱 みかん	精白米 強化米 砂糖 ごま油 砂糖 アーモンド おはらふ でん粉	ケチャップ 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酒 塩	○	○
9火	オリ・バラ給食イタリア ミルクパン 牛乳 手作りラザニア 野菜サラダ イタリアンスープ	牛乳 豚ミンチ 大豆 生クリーム シュレッドチーズ ベーコン 卵 粉チーズ 鶏がら～だし	人参 玉葱 ホールコーン 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パセリ	ミルクパン オリーブ油 ぎょうざの皮 ごまドレッシング 生パン粉 オリーブ油	トマトソース 塩 こしょう ケチャップ こしょう 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ	○	○
10水	4の1リクエスト給食 カツカレー 牛乳 まぐろ油漬け ひじき 茎わかめとひじきの サラダ 手作りカラフルゼリー	牛乳 鶏がら～だし カツ 牛ミンチ 牛乳 まぐろ油漬け ひじき 茎わかめ	人参 玉葱 生姜 にんにく グリーンピース 人参 きゅうり もやし	精白米 強化米 強化麦 油 カレールウ じゃが芋 ごま油 砂糖 クールゼリーの素 カクテルゼリー	しょうゆ カレー粉塩 こしょうワインソース しょうゆ 酢 塩 みりん	○	○
11木	ミルクパン 牛乳 いちごジャム 五目肉うどん しゅうまい 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 しゅうまい ロースハム 卵 赤いんげん豆	人参 玉葱 葱 ごぼう 干椎茸 ほうれん草	ミルクパン いちごジャム うどん麺 油 砂糖 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 ×	○
12金	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 わかめ 合わせみそ 煮干～だし 油揚げ	玉葱 きゅうり キャベツ もやし 人参 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 マヨネーズ ごま ふ	塩 こしょう 酒 パプリカ しょうゆ みりん	1～5年 ○ 6年 ×	○
15月	ツナとコーンの御飯 牛乳 鶏つくね ピーマンとこんにゃく 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 こんにゃく 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	○	○
16火	黄粉揚げパン 牛乳 魚そうめん れんこんの マヨネーズ和え 卵スープ	牛乳 黄粉 魚そうめん 卵 鶏がら～だし	れんこん 人参 きゅうり レモン汁 ブロccoli 人参 玉葱 きくらげ 葱	コッペパン 砂糖 油 マヨネーズ 砂糖 でん粉	塩 練り辛子 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 塩 こしょう	○	○
17水	ドライカレー 牛乳 ポテトサラダ ベジタブルスープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豚ミンチ 豚肉 鶏がら～だし うずら卵	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 ホールコーン きゅうり 人参 人参 玉葱 セロリ チンゲン菜	精白米 強化米 油 バター じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 油 フルーツ杏仁風プリン	塩こしょうケチャップ カレー粉 ソース 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	○	○

平成30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			
18 木	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 きゅうり ほうれん草 もやし 人参	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 みりん	○	○
19 金	ハッピーキャロットの日 麦御飯 牛乳 焼き魚 五色野菜のごま酢和え 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ 合わせみそ	ごぼう きくらげ 人参 ほうれん草 もやし 人参 玉葱 ごぼう こんにゃく 葱 生姜	精白米 強化米 強化麦 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 油	塩 酢 しょうゆ みりん	○	○
22 月	カムカム献立 三色御飯 牛乳 磯香和え 根菜のみそ汁 大豆の儀助煮	牛乳 わかめ かまぼこ 焼きのり 煮干~だし 合わせみそ 大豆 煮干	むき枝豆 ホールコーン ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 大根 人参 葱	精白米 強化米 バター 油 さつま芋 でん粉 砂糖 油	塩 しょうゆ みりん しょうゆ 酒	○	○
23 火	ミルクパン 牛乳 お好み焼き 人参とコーンのサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 卵 かつお節 青のり かまぼこ 鶏がら~だし	キャベツ もやし 人参 ホールコーン パセリ 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 ビーフン	中濃ソースしょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 酒	○	○
24 水	27日(土)の代休です。給食はありません。						
25 木	レーズンパン 牛乳 和風きのこスパゲティ れんこん入り 野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト	人参 玉葱 しめじ にんにく グリーンピース マッシュルーム えのき茸 にんにく 人参 キャベツ きゅうり れんこん	レーズンパン スパゲティ オリーブ油 ごまドレッシング	塩 こしょう しょうゆ白ワイン こしょう	○	○
26 金	和食の日 麦御飯 牛乳 鯖の利休焼き おかか和え ふわふわ汁	牛乳 鯖 ベーコン 卵 煮干~だし	生姜 ほうれん草 人参 もやし 大根 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 強化麦 ごま 砂糖 生パン粉 じゃが芋 油	酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒 塩	○	○
29 月	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 しょうゆ ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう 酢 塩こしょう しょうゆ	○	○
30 火	ガーリックトースト 牛乳 パンプキンスープ 人参と枝豆のサラダ	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	食パン バター 砂糖 ホワイトソース 油	ガーリックパウダー 塩 こしょう 酢 白ワイン	○	○
31 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 豚肉 うずら卵 麦みそ 塩昆布	人参 こんにゃく 大根 さやいんげん キャベツ みかん	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	○	○

～ お知らせ ～



食育の日 (ハッピーキャロットの日) 19日 (金)
 カムカム献立の日 22日 (月)
 和食の日 26日 (金)
 オリ・パラ給食 (イタリア) 9日 (火)
 リクエスト給食 2日 (火) 3の1 10日 (水) 4の1