

平成30年 12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	わかめとコーンの御飯 牛乳 たくあんときゅうり のごま和え 竹輪の照り煮 けんちん汁	牛乳 わかめ	ホールコーン	精白米 強化米 バター 油	塩	○	○
		竹輪	せん切りたくあん きゅうり	ごま	しょうゆ		
		豆腐 煮干〜だし	人参 ごぼう 大根 葱 こんにゃく	ごま 砂糖	しょうゆ みりん 酒		
				里芋 ごま油	しょうゆ 酒		
4火	黒糖パン 牛乳 白菜鍋 ポテトとウィンナー のチーズ焼き 枝豆サラダ	牛乳		黒糖パン		○	○
		豚肉 豆腐 鶏がら〜だし あらびきウィンナー チーズ	白菜 人参 玉葱 葱 きくらげ	マロニー	しょうゆ 酒 塩		
		ロースハム	枝豆 キャベツ きゅうり ホールコーン	フライドポテト	ピザソース		
5水	御飯 牛乳 かぼちゃとれんこん のみそ煮 あじフライ 白菜ともやしのごま和え	牛乳		精白米 強化米		○	○
		豚肉 生揚げ 合わせみそ あじフライ	かぼちゃ れんこん 玉葱 人参 こんにゃく さやいんげん	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん		
			もやし 白菜 人参	ごま	しょうゆ みりん		
6木	<b>カムカム献立の日</b> ミルクパン 牛乳 タロー麺 ツナと大根のサラダ ごぼうかりんとう	牛乳		ミルクパン		○	○
		豚肉 卵 鶏がら〜だし	人参 玉葱 白菜 葱 きくらげ	ちゃんぽん麺 でん粉 油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
		まぐろ油漬け	大根 人参 パセリ レモン汁	マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ		
		ごぼう	ごぼう	ごま 砂糖 油	しょうゆ みりん		
7金	<b>6の1リクエスト給食</b> れんこんチャーハン 牛乳 焼きぎょうざ わかめともやしのナムル ベジタブルスープ	牛乳		精白米 強化米 マーガリン 砂糖	しょうゆ みりん 酒 塩	○	○
		ベーコン	れんこん 人参 パセリ				
		焼きぎょうざ わかめ	もやし きゅうり 人参 人参 玉葱 セロリ	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩 塩 こしょう しょうゆ		
		豚肉 鶏がら〜だし	チンゲン菜	油			
10月	磯の香りの黒カレー 牛乳 ハムと野菜のマリネ ヨーグルト	牛乳 鶏がら〜だし 牛ミンチ 粉チーズ ひじき	人参 玉葱 グリンピース にんにく 生姜	精白米 強化米 強化麦 じゃが芋 カレールウ 油	塩こしょうソース赤ワイン カレー粉 塩しょうゆ	○	○
		ロースハム	キャベツ きゅうり 人参 玉葱	オリーブ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
		ヨーグルト					
11火	食パン 牛乳 いちごジャム クリームスパゲティ さつま芋と ブロッコリーのサラダ ゼリー	牛乳		食パン いちごジャム		○	○
		ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏がら〜だし	人参 玉葱 しめじ えのき茸 ほうれん草	スパゲティ 油 ホワイトソース	塩 こしょう 白ワイン 酢		
		ロースハム ヨーグルト	ブロッコリー	さつま芋 マヨネーズ	塩 こしょう		
12水	<b>8の1リクエスト給食</b> セルフオムライス 牛乳 野菜サラダ わかめスープ ミルメーク	牛乳		精白米 強化米 油 砂糖	塩こしょう しょうゆ ケチャップ 赤ワイン	○	○
		鶏肉 うす焼き卵	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース				
		ベーコン わかめ 鶏がら〜だし	人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 きくらげ チンゲン菜	ごまドレッシング ごま 油	こしょう しょうゆ 塩 こしょう		
				ミルメーク			
13木	<b>オリ・パラ給食イギリス</b> ロールパン 牛乳 スコッチプロス コテージパイ 人参とコーンのサラダ	牛乳		ロールパン		○	○
		豚肉 鶏がら〜だし	人参 玉葱 グリンピース キャベツ	押し麦 レンズ豆 油	塩 こしょう		
		牛ミンチ 豚ミンチ 粉チーズ 牛乳	人参 玉葱	じゃが芋 油 バター	白ワイン ソース 塩 塩 こしょう		
			人参 ホールコーン パセリ	マヨネーズ	塩 こしょう		
14金	ひじき御飯 牛乳 おかか和え 具だくさんみそ汁	牛乳		精白米 強化米 砂糖 油	塩 酒	○	○
		ひじき 鶏肉 大豆	ごぼう 人参 枝豆		しょうゆ みりん		
		かつお節 豆腐 煮干〜だし 合わせみそ	ほうれん草 もやし ごぼう 人参 大根 玉葱 葱	里芋	しょうゆ みりん		
17月	御飯 牛乳 チキン南蛮 マカロニサラダ わかめのみそ汁	牛乳		精白米 強化米 砂糖 油 でん粉	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん	○	○
		鶏肉	にんにく 玉葱 りんご				
		ロースハム チーズチップ	きゅうり	マヨネーズ マカロニ	塩 こしょう		
		わかめ 油揚げ 煮干〜だし 合わせみそ	人参 玉葱 葱	おはらふ			
18火	<b>7の1リクエスト給食</b> ココア揚げパン 牛乳 太平燕 豆まめサラダ	牛乳		コッペパン 油 砂糖	ココア	○	○
		豚肉 うずら卵 鶏がら〜だし えび	キャベツ 葱 きくらげ にんにく 玉葱	緑豆春雨 油	鶏豚湯 塩 酒 こしょう しょうゆ		
		白いんげん ロースハム	むき枝豆 キャベツ きゅうり	マヨネーズ	塩 こしょう 酢		

平成30年 12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			
19	和食の日 Happyキャロットの日 麦御飯 牛乳 鯖の塩焼き おろし和え 豚汁	牛乳 鯖 油揚げ 豚肉 合わせみそ 豆腐	ほうれん草 人参 もやし 大根 人参 玉葱 ごぼう 葱 こんにゃく 生姜	精白米 強化米 強化麦 砂糖 じゃが芋 油	塩 塩 しょうゆ みりん	○	○
20	9年生のみ テーブルマナー給食					×	9年 ○ 7年 8年 ×

お知らせ

カムカム献立の日	6日(木)
オリ・パラ給食 イギリス	13日(木)
和食の日	19日(水)
食育の日(Happyキャロットの日)	19日(水)
リクエスト給食	7日(金) 6の1 12日(火) 8の1 18日(火) 7の1



家庭で作ってみませんか? ~給食のメニューより~

おからサラダ

材料と5人分の分量

おから	80g
卵	1個
きゅうり	100g
ロースハム	50g
玉葱	30g
冷凍むき枝豆	15g
砂糖	少々
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	60g

作り方

- ①おからは蒸しておく。卵はゆで卵にしてみじん切りにしておく。
- ②きゅうりは輪切りにしてさっと塩ゆでする。
- ③玉葱は薄くせん切りにし、水にさらし絞っておく。
- ④むき枝豆はゆでておく。
- ⑤ロースハムはせん切りにしてゆでておく。
- ⑥材料は冷ましておき、食べる直前に和える。

ポテトサラダみたいと・・・食物繊維いっぱいのおからで作っています。

※冷凍むき枝豆がなかったら、冷凍枝豆をゆでてさやから出しておく。



さつま芋と大豆のごまがらめ

材料と5人分の分量 (g)

さつま芋	100
ゆで大豆	80
揚げ油	
砂糖	大さじ2.5
しょうゆ	大さじ2.5
みりん	大さじ1
ごま	小さじ3

作り方

- ①さつま芋は拍子切りにし水にさらす。
- ②水気を切ったさつま芋を素揚げする。
- ③ゆで大豆はザルにあげ水気を切っておく。
- ④調味料を煮立たせ、揚げたさつま芋と大豆をからめる。

歯ごたえがあり、おやつや常備菜、お弁当のおかずにおすすめです。  
ごぼうや煮干、かぼちゃなどでも応用できますよ。

※ゆで大豆は、真空パックに入った大豆などを使用すると時短です。

