

令和2年 11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				
2月	御飯 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 さんまの甘露煮 おろし和え	牛乳	かぼちゃ 玉葱 こんにゃく 枝豆 人参	精白米 強化米 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒	○	○	
		鶏ミンチ 生揚げ さんまの甘露煮	ほうれん草 人参 もやし 大根	砂糖				しょうゆ みりん 塩
4水	御飯 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ 春雨サラダ	牛乳	人参 玉葱 きくらげ たけのこ キャベツ チンゲン菜 生姜	精白米 強化米 でん粉 油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢	○	○	
		豚肉 えび うずら卵 鶏がら～だし						
		焼きぎょうざ ロースハム	きゅうり 人参 もやし	緑豆春雨 ごま ごま油 砂糖				しょうゆ 酢
5木	セサミトースト 牛乳 コーンクリームスープ 人参とキャベツの サラダ	牛乳	人参 玉葱 クリームコーン ホールコーン グリンピース	食パン バター ごま グラニュー糖	塩 こしょう 酢 白ワイン	○	○	
		ベーコン 牛乳 鶏がら～だし	人参 むき枝豆 キャベツ	じゃが芋 ホワイトソース 油				
				マヨネーズ				塩 こしょう
6金	麦御飯 牛乳 じゃが芋のごまみそ煮 焼きししゃも 香味和え	牛乳	人参 玉葱 こんにゃく むき枝豆	精白米 強化米 強化麦 ごま じゃが芋 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒	○	○	
		豚肉 合わせみそ 子持ちししゃも	せんぎりたくあん きゅうり キャベツ 人参	ごま				しょうゆ
9月	御飯 牛乳 煮込みハンバーグ コーンポテト みぞれ汁	牛乳	玉葱	精白米 強化米 砂糖 油	ケチャップ 赤ワイン デミグラスソースソース 塩 こしょう	○	○	
		スクールハンバーグ	ホールコーン	じゃが芋 バター				
		豆腐 煮干～だし	人参 大根 白菜 葱					しょうゆ 塩
10火	ナンカレー 牛乳 タンドリーチキン レンズ豆のスープ	牛乳	玉葱 人参 パセリ	ナン カレールウ 油	ケチャップ ソース 塩 カレー粉 ケチャップ 塩 醤油 こしょう カレー粉 塩 こしょう ケチャップ	○	○	
		牛ミンチ 豚ミンチ 大豆	にんにく 生姜					
		鶏肉 ヨーグルト 豚肉 レンズ豆 鶏がら～だし 白いんげん	人参 玉葱 グリンピース にんにく トマトホール	じゃが芋				
11水	御飯 牛乳 魚のにらたま焼き キャベツの昆布和え わかめ汁	牛乳	にら	精白米 強化米 砂糖 小麦粉	塩 こしょう 酒 しょうゆ しょうゆ 酒 塩	○	○	
		赤魚 卵 塩昆布	キャベツ	ごま ごま油				
		豆腐 わかめ けずり節・煮干～だし	人参 玉葱 葱					
12木	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ ツナサラダ	牛乳	人参 玉葱 白菜 大根 にんにく さやいんげん	コッペパン 砂糖 油	ミルクココア 塩 こしょう 赤ワイン しょうゆ	○	○	
		鶏肉 うずら卵 鶏がら～だし		油				
		まぐろ油漬け	キャベツ きゅうり 人参	ごま 砂糖 ごま油				しょうゆ 酢
13金	きのこ御飯 牛乳 おかか和え さつま汁	牛乳	しめじ 干椎茸 エリンギ 人参	精白米 強化米 砂糖 油	塩 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	○	○	
		鶏肉 油揚げ かつお節	ほうれん草 もやし					
		鶏肉 生揚げ 合わせみそ	人参 ごぼう 大根 葱 こんにゃく 生姜	さつま芋				
16月	麦御飯 牛乳 焼魚(あじ) さつま芋とアーモンド のレモンマヨネーズ和 え きのこ汁	牛乳	キャベツ きゅうり レモン 玉葱 葱 えのき茸 しめじ 干椎茸 ごぼう	精白米 強化米 強化麦	塩 塩 こしょう しょうゆ 酒 塩 みりん	○	○	
		あじ		さつま芋 アーモンド マヨネーズ ごま				
		鶏肉 けずり節・昆布～だし		ふ				
17火	ミルクパン 牛乳 白菜鍋 ポテトのみそ マヨネーズ焼き 人参とコーンのサラダ	牛乳	白菜 人参 玉葱 葱 きくらげ	ミルクパン マロニー	しょうゆ 酒 塩 みりん	○	○	
		豚肉 豆腐 鶏がら～だし	玉葱 ピーマン	砂糖 じゃが芋 油 マヨネーズ				
		ウィンナー 米みそ ヨーグルト チーズ	人参 ホールコーン パセリ	マヨネーズ				塩 こしょう
18水	小城市ふるさと食の日 御飯 牛乳 いも煮 竹輪の紅葉揚げ 小城梅肉と佐賀海苔の 磯香和え	牛乳	玉葱 こんにゃく 葱 ごぼう	精白米 強化米	しょうゆ みりん 酒	○	○	
		牛肉 生揚げ 竹輪	干椎茸 人参 人参ピューレ	里芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油				
		梅肉 れんこん ほうれん草 もやし きゅうり						しょうゆ みりん

令和2年 11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 木	ハッピーキャロットの日 コッペパンバター牛乳 かしわうどん 即席漬・ゼリー 煮干と大豆とナッツの はちみつがらめ	牛乳 鶏肉 けずり節・煮干〜だし 塩昆布 煮干 大豆	人参 玉葱 葱 ごぼう キャベツ きゅうり 人参 みかんゼリー	コッペパン バター うどん麺 砂糖 ごま アーモンド はちみつ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	○	○
20 金	雑穀&もち麦入り ひじき御飯 牛乳 ごま和え 生揚げのみそ汁 果物	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 生揚げ 煮干〜だし 合わせみそ	ごぼう 人参 枝豆 きゅうり キャベツ もやし 人参 みかん 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 雑穀 もち麦 砂糖 油 ごま ふ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん	○	○
24 火	オリ・パラ給食 アイルランド ミルクパン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ コルカノン 白菜のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 鶏がら〜だし	トマトホール 玉葱 キャベツ 人参 白菜 きくらげ 葱 玉葱	ミルクパン 小麦粉 でん粉 砂糖 油 じゃが芋 バター 油	塩 こしょう ソース ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 酒 しょうゆ	○	○
25 水	和食の日 麦御飯 牛乳 鯖のみぞれ煮 五色野菜のごま酢 和え 豚汁	牛乳 鯖のみぞれ煮 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 葱 生姜 干椎茸 人参 玉葱 ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 強化麦 砂糖 ごま油 ごま 油	酢 しょうゆ みりん	○	○
26 木	ミルクパン 牛乳 みそバターラーメン 手作りしゅうまい わかめともやし のナムル	牛乳 豚肉 鶏がら〜だし 合わせみそ 赤みそ 豚ミンチ わかめ	もやし 葱 きくらげ 玉葱 りんご にんにく 生姜 人参 玉葱 もやし きゅうり 人参	ミルクパン ラーメン麺 ラード ごま油 バター しゅうまいの皮 でん粉 砂糖 砂糖 ごま油	ラー油 白湯 塩 こしょう酒 しょうゆ カキ油 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩	○	○
27 金	チキンカレー 牛乳 カリポリサラダ 南方風佃煮	牛乳 鶏肉 鶏がら〜だし 牛乳 煮干	にんにく 人参 玉葱 グリンピース 大根 人参 きゅうり れんこん レモン汁	精白米 強化米 強化麦 じゃが芋 油 カレールウ 砂糖 油 砂糖 はちみつ アーモンド 砂糖	塩 こしょう カレー粉 ワイン トマトピューレ しょうゆ ソース 唐辛子 しょうゆ 塩 酢 ケチャップ	○	○
30 月	枝豆御飯 牛乳 うま煮 高野豆腐の卵とじ 果物	牛乳 鶏肉 生揚げ うずら卵 高野豆腐 ひじき 卵 まぐろ油漬	むき枝豆 人参 玉葱 こんにゃく 枝豆 人参 さやいんげん みかん	精白米 強化米 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 油	ゆかり粉 しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ みりん 酒	○	○

お知らせ

小城市ふるさと食の日	18日(水)
食育の日(ハッピーキャロットの日)	19日(木)
オリ・パラ給食 アイルランド	24日(火)
和食の日	25日(水)

作ってみませんか？給食の献立より
「切干大根のかき揚げ」

材料と5人分の分量(g)

切干大根	25
豚肉	50
しょうゆ	5
酒	5
みりん	5
紅生姜	15
小麦粉	25
片栗粉	15
塩	少々
水	20cc
揚げ油	

作り方

- ①豚肉は細くせん切りにし、Aの調味料を混ぜたものの中に漬け込み下味をつけておく。
- ②切干大根はさっと洗い、戻して水気をきっておく。
- ③紅生姜は、あらく刻んでおく。
- ④水気をきった切干大根の中に、①と③と小麦粉、片栗粉を入れ、水を加減しながら入れる。
- ⑤小判型に成型し、油で揚げる。

ポイント

- ・切干大根は戻しすぎると風味を損ねるので注意する。
- ・切干大根の水気のきり具合で、加える水の量を調整する。
- ・柔らかすぎても、硬すぎても成型する際、やりづらくなります。

小城市ふるさと食の日 この日は、「食べて応援！佐賀牛学校給食提供事業」で、佐賀牛を無償で提供していただきます。山形県の郷土料理である「いも煮」に佐賀牛を使用します。「いも煮」を小城市バージョンに作りまします。この給食は小城市内実施日は異なりますが、小城市内の児童生徒が同じ給食を食べます。

