



令和3年 5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				
6 木	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん 焼きぎょうざ ピーマンともやしのナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏がら (だし) ぎょうざ	人参 玉葱 キャベツ きくらげ もやし 葱	コッペパン 中華めん 油 砂糖 でん粉	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	○	○	
7 金	じゃがじゃがごはん 牛乳 野菜炒め 豚汁	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐 油揚げ 合わせ 味噌 いりこ (だし)	パセリ もやし キャベツ 人参 玉葱 人参 玉葱 ごぼう こんにゃく ねぎ 生姜	精白米 強化米 じゃがいも 油 油	塩 塩 こしょう コンソメ しょうゆ 酒	○	○	
10 月	チキンカレー 牛乳 ごぼうとアスパラのサラダ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 牛乳 鶏がら (だし)	人参 玉葱 にんにく グリーンピース ごぼう アスパラガス きゅうり コーン	精白米 強化米 強化麦 油 じゃがいも カレールウ 砂 糖 マヨネーズ ごま 砂糖 アセロラゼリー	トマトピューレ ウスターソ ース 塩 こしょう 赤ワイン コンソメ カレー粉 しょうゆ 酒 みりん	○	○	
11 火	セサミトースト 牛乳 豆まめサラダ ベジタブルスープ	牛乳 ロースハム 豚肉 うずらの卵 鶏がら (だし)	枝豆 白インゲン豆 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 セロリー チンゲン サイ	食パン 砂糖 バター ごま マヨネーズ 油	塩 こしょう 酢 塩 こしょう しょう ゆ コンソメ	○	○	
12 水	ごはん 牛乳 焼きししやも カラフルポテト 油揚げのみそ汁	牛乳 ししやも ベーコン 油揚げ 合わせ味噌 いりこ (だし)	人参 コーン しめじ ごぼう 人参 玉葱 ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも バター	塩 こしょう	○	○	
13 木	コッペパン 牛乳 親子うどん 五目包子 (パオズ) 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ かつお 節 (だし) いりこ (だし) 五目包子 海藻ミックス	ごぼう 玉葱 人参 ねぎ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン うどん麺 油 ごま油 砂糖	しょうゆ 酒 塩 み りん 昆布粉 しょうゆ 酢 塩	○	○	
14 金	シシリアンライス 牛乳 わかめスープ フルーツミックス	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン わかめ 鶏がら (だし)	玉葱 にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマト きくらげ 人参 玉葱 チンゲン サイ パイン 黄桃 バナナ みかん	精白米 強化米 油 砂糖 マヨネーズ ごま 油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 中華だ し	○	○	
17 月	ひじきそぼろごはん 牛乳 香味和え 春雨汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 いりこ (だし) かつお節 (だし)	生姜 枝豆 たくあん漬け きゅうり キャベ ツ 人参 人参 玉葱 きくらげ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 春雨	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 酒 昆布粉	○	○	
18 火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のはちみつ焼き ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏がら (だし)	ハッピーキャロットの日		黒糖パン はちみつ じゃがいも マヨネーズ 砂 糖 バター	塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう コンソメ	○	○
20 木	ミルクパン 牛乳 彩り野菜のスパゲティ 野菜サラダ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン 生クリーム 冷凍みかん	人参 玉葱 アスパラガス 枝豆 パプリカ にんにく 人参 キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲティ オリーブ油 ごま油 砂糖	コンソメ 塩 酢 しょうゆ	○	○	
21 金	麦ごはん 牛乳 魚の西京焼き しらす和え 根菜のみそ汁	牛乳 メルルーサ 米みそ しらす干し 合わせ味噌 いりこ (だし)	白ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 人参 コー ン ごぼう 玉葱 人参 ねぎ	精白米 強化米 強化麦 砂糖 油 ごま油 ごま さつまいも	酒 ケチャップ みりん しょうゆ	○	○	
25 火	きなこあげパン 牛乳 人参と枝豆のサラダ ふわふわ汁	牛乳 きなこ ベーコン 卵 鶏がら (だ し)	人参 枝豆 コーン 人参 玉葱 ねぎ	コッペパン 砂糖 油 マヨネーズ ごま パン粉 じゃがいも 油	塩 塩 こしょう 塩 コンソメ しょう ゆ 酒	○	○	



令和3年 5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			
26 水	わかめとコーンのご飯 牛乳 即席漬け 鶏ごぼう汁	牛乳 わかめ	コーン	精白米 強化米 油 バター	塩	○	○
		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参	ごま	しょうゆ		
		鶏肉 いりこ(だし)	ごぼう 人参 玉葱 ねぎ	油	しょうゆ 塩 酒 昆布粉		
27 木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ささみサラダ ムース	牛乳		コッペパン		○	○
		豚肉 大豆 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース	じゃがいも 砂糖 油	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン デミグラスソース コンソメ		
		鶏ささみ	きゅうり 人参 玉葱 キャベツ	ごま	酒 こしょう 青じそ ドレッシング		
28 金	ごはん 牛乳 カレーそば 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ キャベツの昆布和え	牛乳		精白米 強化米		○	○
		牛ひき肉 豚ひき肉	人参 玉葱 こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖 油	しょうゆ 酒 ウスターソース 塩 コンソメ カレー粉		
		ちくわ 青のり 塩昆布	キャベツ	小麦粉 油 ごま ごま油	しょうゆ		
31 月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パリパリサラダ 甘夏	牛乳		精白米 強化米 強化麦		○	○
		豆腐 豚ひき肉 赤みそ	人参 玉葱 たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸	片栗粉 砂糖 ごま油 油	しょうゆ みりん 中華だし 酒 塩 豆板醬		
		海藻ミックス	きゅうり 小松菜 トマト	ごま油 砂糖 ぎょうざの皮	しょうゆ 酢		
		甘夏					

お知らせ

18日・・・ハッピーキャロットの日

星形のにんじんが給食に入っていた人は、何かいいことがあるかも・・・☆☆

21日・・・和食の日

日本で古くから食べられている和食は、栄養バランスがバッチリ！残さず食べるようにがんばりましょう！



給食おすすめメニュー

★魚の西京焼き（4人分）

魚・・・4切れ 鶏肉でもOK！

（さわら、鮭、ぶり、タラ等）

白ねぎ・・・5cmくらい

白味噌または味噌・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1/2

酒・・・小さじ1

おろしにんにく・・・小さじ1/2

おろし生姜・・・小さじ1/2

ケチャップ・・・大さじ1

ごま油・・・小さじ1

① 白ねぎはみじん切りにする。

② 白ねぎ、味噌、砂糖、酒、にんにく、生姜、ケチャップ、ごま油を合わせ、魚を30分以上漬け込む。

③ オーブンで焼く。（焦げやすいので注意！）

フライパンを使うときは、シートをひいて蓋をして、弱火で7分くらい両面焼いてもOK！



★じゃがじゃがごはん（4人分）

じゃがいも・・・中1個

パセリ（ドライパセリ）・・・少々

ごはん・・・好きなだけ

①じゃがいもは1cm角に切り塩水につけ、水気を拭き取って、素揚げする。

②ごはん①とパセリを混ぜ込んで完成！！