



令和3年6月

## 学校給食献立表



小城市芦刈給食センター

日曜	南大立名	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 火	ガーリックトースト 牛乳 ささみサラダ キャベツとエリンギ のスープ	牛乳 鶏ささみ 鶏肉 鶏がら (だし)	きゅうり 人参 もやし 人参 玉葱 エリンギ キャベツ ほうれん草 にんにく	食パン 砂糖 バター ごま オリーブ油	ガーリックパウダー 酒 こしょう バンパ ンジードレッシング 塩 こしょう しょう ゆ ブイオン 酒	○	○
2 水	焼き肉チャーハン 牛乳 キャベツのサラダ 卵スープ (中のみ) 一食チーズ	牛乳 牛肉 ロースハム 卵 鶏がら (だし) チーズ (中のみ)	人参 玉葱 枝豆 キャベツ レッドキャベツ きゅ うり ホールコーン 人参 玉葱 きくらげ ねぎ	精白米 強化米 油 ごま かたくり粉	焼き肉のたれ 酒 し ょうゆ こしょう 塩 こしょう フレンチド レッシング 塩 こしょう しょう ゆ 酒 中華スープス トック	○	○
3 木	ミルクパン 牛乳 みそラーメン しゅうまい 小松菜のおかか和え	牛乳 豚肉 鶏がら (だし) 合わせ みそ 赤みそ しゅうまい かつお節	もやし きくらげ ねぎ 玉葱 りんご にんにく 生姜 小松菜 もやし 人参	ミルクパン ラーメン麺 ラード ごま油 ラー油	白湯 中華スープスト ック しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	○	○
4 金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 かみかみサラダ 肉団子のスープ	牛乳 いわしの梅煮 さきいか 大豆 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 鶏 がら (だし)	<b>かむ献立の日</b> キャベツ きゅうり 小葱 生姜 人参 玉葱 きくら げ チンゲンサイ	精白米 強化米 ごま 砂糖 ごま油 春雨 かたくり粉	しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 塩 こ しょう 中華スープス トック	○	○
7 月	生揚げのカレー 牛乳 ごぼうと白いんげんの サラダ 手作りカラフルゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉 牛乳 鶏がら (だし) まぐろ油漬け 白いんげん	人参 玉葱 にんにく グリンピ ース ごぼう きゅうり 人参	精白米 強化米 強化麦 じゃがいも カレールウ 油 ごま 砂糖 マヨネーズ ゼリーの素 カクテルゼリー	カレー粉 ウスターソ ース こしょう ブイ オン 白ワイン しょうゆ みりん 酒	○	○
8 火	ミルクパン 牛乳 手作りハンバーグ ほうれん草のソテー パスタスープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 牛 乳 豚肉 鶏がら (だし)	玉葱 ほうれん草 ホールコーン もやし 人参 玉葱 しめじ チンゲンサ イ	ミルクパン パン粉 マカロニ 油	塩 こしょう ケチャ ップ ウスターソース デミグラスソース 赤 ワイン みりん 塩 こしょう 塩 こしょう ブイオ ン しょうゆ 酒	○	○
9 水	ごはん 牛乳 さばの利休焼き ピーマンと蒟蒻の 炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 さば切り身 豚肉 油揚げ 合わせみそ 煮干し (だし)	生姜 ピーマン こんにゃく 人参 玉葱 ねぎ	精白米 強化米 ごま ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	酒 塩 みりん しょうゆ	○	○
10 木	黒糖パン 牛乳 クリームスパゲティ ぱりぱりサラダ	牛乳 ベーコン ホワイトベース 牛乳 生クリーム 鶏がら (だし) 海藻ミックス	人参 玉葱 しめじ えのきだけ ほうれん草 ホールコーン にん にく きゅうり 小松菜 トマト	黒糖パン スパゲティ オリーブ油 ぎょうざの皮 ごま油 砂糖	塩 こしょう 白ワイ ン ブイオン しょうゆ 酢	○	○
11 金	ごはん 牛乳 酢豚 中華風コーンスープ 味付けのり	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 鶏がら (だ し) 味付けのり	玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 ピーマン 生姜 にんにく 玉葱 人参 きくらげ クリーム コーン チンゲンサイ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま 油 油 かたくり粉	塩 こしょう 酒 し ょうゆ 酢 ケチャッ プ みりん 塩 こしょう ブイヨ ン しょうゆ 酒	○	○
13 日	小松菜とじゃこの まぜごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 即席漬け 生揚げの味噌汁	牛乳 しらす干し ちくわ 青のり 塩昆布 生揚げ 煮干し (だし) 合 わせみそ	小松菜 キャベツ きゅうり 人参 人参 玉葱 ねぎ	<b>日曜参観</b> 精白米 強化米 ごま 油 小麦粉 ごま ごま油 ふ	塩 しょうゆ	○	○
15 火	食パン 牛乳 いちごジャム ポテトの 味噌マヨネーズ焼き 人参と枝豆のサラダ 中華スープ	牛乳 ウインナー ヨーグルト チ ーズ 米みそ 豚肉 鶏がら (だし)	玉葱 ピーマン 人参 ホールコーン 枝豆 人参 玉葱 たけのこ きくらげ チンゲンサイ	食パン いちごジャム じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 ごま 油 ごま油	みりん ごまドレッシング 塩 こしょう 塩 しょうゆ 中華ス ープストック	○	○
16 水	麦ごはん 牛乳 変わり納豆 うま煮 ごま和え	牛乳 納豆 鶏肉 生揚げ うずらの卵 昆布 (だし)	切り干し大根 人参 玉葱 こんにゃく 枝豆 きゅうり キャベツ もやし 人 参	精白米 強化米 強化麦 砂糖 じゃがいも 砂糖 油 ごま ねりごま	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	○	○



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			
17 木	ミルクパン 牛乳 五目肉うどん 小松菜と卵のサラダ 果物(冷凍みかん)	牛乳 牛肉 かつお節(だし) 煮干し(だし) 昆布(だし) 卵	ごぼう 干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 人参 きゅうり 冷凍みかん	ミルクパン 砂糖 うどん麺 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん 塩 塩 和風デリシャスドレッシング	○	○
18 金	ごはん 牛乳 鶏肉の甘煮 きびなごの竜田揚げ うりのごま和え	牛乳 鶏肉 さつまあげ うずらの卵 昆布(だし) きびなご	人参 こんにゃく たけのこ ごぼう 干し椎茸 いんげん 生姜 うり きゅうり	精白米 強化米 砂糖 油 小麦粉 かたくり粉 ごま油 油 ごま	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 塩	○	○
21 月	ツナとコーンのごはん 牛乳 ごまマヨネーズ サラダ ワンタンスープ 佐賀みかんゼリー	まぐろ油漬け 牛乳 ロースハム 豚肉 鶏がら(だし)	ホールコーン キャベツ 人参 枝豆 人参 玉葱 きくらげ ねぎ	バター ごま マヨネーズ ワンタン 油 ごま油 みかんゼリー	塩 こしょう しょうゆ こしょう 塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華スープストック	○	○
22 火	ミルクパン 牛乳 長崎皿うどん リャンバンウースー	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵 さつまあげ 鶏がら(だし) ロースハム	玉葱 人参 キャベツ もやし ねぎ 干し椎茸 きゅうり きくらげ キャベツ 人参	ミルクパン 揚げチャー麺 油 ごま油 砂糖 ごま油	塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 酒 酢 中華スープストック 酢 しょうゆ	○	○
23 水	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 茎わかめと大豆の炒め煮 にらたまスープ	牛乳 さけ切り身 豚肉 茎わかめ 油揚げ 大豆 昆布(だし) 卵 鶏がら(だし)	人参 玉葱 パセリ 人参 こんにゃく いんげん 人参 玉葱 きくらげ にら	精白米 強化米 マヨネーズ 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープストック	○	○
24 木	ピザトースト 牛乳 ツナサラダ ベジタブルスープ	ベーコン チーズ 牛乳 まぐろ油漬け 豚肉 鶏がら(だし)	玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり 人参 人参 玉葱 セロリー ほうれん草	食パン ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	塩 こしょう ピザソース しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ ブイヨン	○	○
25 金	麦ごはん 牛乳 春巻き そぼろ煮 野菜の昆布和え	牛乳 春巻き 豚ひき肉 昆布(だし) 塩昆布	人参 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 いんげん キャベツ きゅうり 人参	精白米 強化米 強化麦 油 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	○	○
28 月	ごはん 牛乳 メンチカツ 大豆の磯煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 メンチカツ 豚肉 ひじき 大豆 昆布(だし) 油あげ わかめ 合わせみそ 煮干し(だし)	にんじん こんにゃく いんげん かぼちゃ 人参 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん	○	○
29 火	黒糖パン 牛乳 タイ風ビーフン 海草サラダ とうもろこし	牛乳 豚肉 えび 海草ミックス	人参 玉ねぎ キャベツ もやし にとら きゅうり キャベツ とうもろこし	黒糖パン 平麺ビーフン ごま油 ごま油 砂糖	塩 こしょう しょうゆ 中華スープストック 酒 オイスターソース 酢 しょうゆ 塩 塩	○	○
30 水	鯛めし 牛乳 梅おかか和え 鶏ごぼう汁 (中のみ) ヨーグルト	たい切り身 昆布(だし) 牛乳 かつお節 鶏肉 どうふ 煮干し(だし) 昆布(だし) ヨーグルト	生姜 絹さや きゅうり もやし 梅 ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 油	酒 塩 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒	○	○

和食の日

ハッピーキャロットの日



お知らせ

- 4日・・・かむ献立の日 (虫歯予防デー)
- 18日・・・和食の日
- 21日・・・ハッピーキャロットの日★

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりとかんで食べるようにしましょう。