

小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こ ん だ て の ざ い り ょ う							調味料	エネルギー (kcal)
		おもに からだをつくる もとなるもの(赤)		おもに からだのちようしを ととのえるもとなるもの(緑)		おもに エネルギーの もとなるもの(黄色)				
		1ぐん 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・ 海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・ 種実類			
1火	ミルクパン かきあげうどん とり肉とキャベツのサラダ	牛乳 とり肉 かまぼこ とり肉	牛乳 にんじん	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう きくらげ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン さつまいも てんぷら粉 うどんめん 白いんげん	油 マヨネーズ	しょうゆ 酒 塩 みりん いりこ かつおぶし 酒 こうしょう しょうゆ みりん	605 22.2 762 27.7	
2水	ごはん コロッケ ほうれんそうのごまあえ ぶた汁	牛乳 肉じゃがコロッケ ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ほうれん草 にんじん	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	米 さとう	油 ごま ねりごま ごま油	しょうゆ みりん おろししょうが いりこ	656 21.0 724 23.8	
3木	ココアあげパン ごまドレッシングサラダ とり肉のトマト煮	牛乳 とり肉 とり肉	牛乳 にんじん	にんじん にんじん ほうれん草 トマト	きゅうり もやし たまねぎ しめじ にんにく	コッパン さとう 小麦粉 じゃがいも パンネ さとう	油 ごま 油 オリーブ油	ミルクココア ごまドレッシング 塩 こうしょう 酒 ケチャップ チキンブイヨン しょうゆ 赤ワイン マギーブイヨン ウスターソース	679 24.6 838 29.2	
4金	ごはん 白身魚のケチャップがらめ いためビーフン わかめスープ	牛乳 たら角切り みそ ぶた肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 にんじん	トマトピューレ にんじん ビーマン	たまねぎ たまねぎ もやし	米 さとう	油 ごま油	ケチャップ 赤ワイン ドライパセリ 塩 こうしょう オイスターソース しょうゆ 中華スープストック 塩	589 21.9 709 25.6	
7月	ハヤシライス ひじきのサラダ	牛乳 ぶた肉 まぐろ油づけ	牛乳 ひじき きずわかめ	にんじん グリンピース トマト にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	米 じゃがいも ハヤシルーウ さとう	バター ごま油	おろしにんにく 赤ワイン こうしょう とりがらスープ ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	632 18.8 729 22.0	
8火	こくとうパン わふうきのコスパゲティ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン まぐろ油づけ	牛乳 にんじん	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきだけ まいたけ コーン きゅうり ごぼう	こくとうパン スパゲティ さとう	油 オリーブ油 ごま マヨネーズ	おろしにんにく 塩 こうしょう チキンブイヨン マギーブイヨン しょうゆ 白ワイン こんぶ粉 しょうゆ 酒 みりん	605 20.8 756 25.9	
9水	ごはん 魚のレモンしょうゆかけ いそかあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 赤魚切り身 かまぼこ 油あげ とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	米 かたくり粉 小麦粉 さとう	油 酒 しょうゆ みりん レモン汁 酢 しょうゆ みりん いりこ	酒 しょうゆ みりん レモン汁 酢 しょうゆ みりん いりこ	621 24.8 716 29.2	
10木	ミルクパン とり肉のチーズやき れんこんのサラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ にんじん チンゲンサイ	にんじん たまねぎ きくらげ	ミルクパン れんこん きゅうり コーン だいこん ワンタン	油 ごま油	塩 こうしょう 酒 ドライパセリ かんきつドレッシング 酒 こうしょう とりがらスープ しょうゆ 中華スープストック 塩	618 24.9 726 33.7		
11金	ごはん うま煮 ししゃもフライ かわりなっとう	牛乳 とり肉 さつまあげ あつあげ ししゃもフライ なっとう	牛乳 にんじん	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく ほししいたけ 切干大根 きゅうり	米 さといも さとう	油 油 マヨネーズ	みりん しょうゆ 酒 こんぶ粉 しょうゆ みりん	676 25.3 814 31.6	
15火	ミルクパン ラーメン しゅうまい こまつなとたまごのサラダ	牛乳 やきぶた しゅうまい たまご	牛乳 ねぎ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが りんご きゅうり もやし	ミルクパン ラーメン	ラード ごま油 ラー油	中華スープストック とりがらスープ 白湯 しょうゆ 塩 こうしょう 酒 和風デリシャスドレッシング	580 24.6 740 31.9	
16水	ごはん 魚のこがねやき ひじきのいため煮 「まごわやさしい」みそ汁	牛乳 しいら切り身 さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく だいこん 干し椎茸	米 さとう	マヨネーズ 油	塩 こうしょう 酒 ドライパセリ 酒 しょうゆ みりん いりこ	643 24.9 743 29.0	
18金	とうふとやさしいの キーマカレー りっちゃんのげんきサラダ	牛乳 ぶたひき肉 ぶたレバー とうふ ロースハム かつおぶし	牛乳 しおこんぶ	にんじん トマト グリンピース トマト にんじん	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン	米 小麦 じゃがいも カレールウ さとう	油 油	おろしにんにく ウスターソース とりがらスープ こうしょう 赤ワイン 塩 酢	640 19.5 743 22.8	
21月	ごはん さばのカレーやき こまつなとツナのあえもの みそけんちん汁	牛乳 さば切り身 まぐろ油づけ とり肉 とうふ みそ	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ	米 かたくり粉 小麦粉	油 さとう	酒 塩 しょうゆ みりん おろしにんにく おろししょうが カレー粉 レモン汁 しょうゆ みりん いりこ	643 26.2 716 28.6	
22火	食パン スパゲティミートソース キャベツとツナのサラダ	牛乳 ぶたひき肉 まぐろ油づけ	牛乳 チーズ パプリカ	にんじん ビーマントマト キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	食パン もち麦 スパゲティ ゼラチン さとう	油 オリーブ油	赤ワイン ケチャップ 塩 こうしょう マギーブイヨン しょうゆ ウスターソース コールスロッドレッシング	623 27.6 781 34.6	
23水	ガバオライス ヤムウンセン ビーフンスープ	牛乳 ぶたひき肉 ぶたひき肉 ぶた肉	牛乳 にんじん	パプリカ ビーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ 紫たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ きくらげ	米 小麦 さとう 春雨 ビーフン	油 ごま油 ごま油 ごま油	おろしにんにく おろし生姜 トウバンジャン バジル 酒 ナンプラー みりん オイスターソース しょうゆ 中華スープストック 塩 こうしょう おろし生姜 おろしにんにく 塩 こうしょう 酢 レモン汁 ナンプラー 鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こうしょう 中華スープストック	585 20.1 726 24.1	
24木	食パン にこみハンバーグ にんじんとコーンのサラダ クリームスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉	牛乳 にんじん	にんじん パセリ にんじん かぼちゃ ほうれん草	たまねぎ コーン たまねぎ しめじ	食パン さとう	油 マヨネーズ	ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース 塩 こうしょう おろしにんにく マギーブイヨン 塩 こうしょう	696 27.3 813 30.4	
25金	ごはん 肉じゃが しらすあえ てづくりふりかけ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ あつあげ しらすばし かつおぶし	牛乳 にんじん	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ しらすき ほししいたけ きゅうり キャベツ コーン	米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん こんぶ粉 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	624 21.7 723 25.6	
28月	キムたくごはん ぶた肉と野菜のごまだれあえ タイピーエン	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 卵 かまぼこ	牛乳 ねぎ	ねぎ パプリカ にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ たまねぎ たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい もやし きくらげ	米 さとう さとう	ごま油 ごま ごま	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 おろし生姜 おろしにんにく 酒 おろし生姜 おろしにんにく とりがらスープ 塩 こうしょう 中華スープストック しょうゆ	576 19.2 705 22.9	
29火	ミルクパン ちゃんぽん ぎょうざ わかめのナムル	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ぎょうざ わかめ	牛乳 にんじん	にんじん ねぎ 	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン	ミルクパン ちゃんぽんめん	油 ごま油	おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ 白湯 中華スープストック 塩 こうしょう	580 22.4 706 27.0	
30水	ごはん さけフライ かけあえ だご汁	牛乳 さけフライ かまぼこ みそ とり肉 とうふ	牛乳 にんじん	にんじん にんじん ねぎ	だいこん きゅうり こんにゃく はくさい ごぼう ほししいたけ	米 さとう	油 ごま	みりん 酢 塩 いりこ 塩 酒 しょうゆ	674 25.2 743 27.3	
31木			6年生のみ「セレクト給食」				6年生以外はお弁当を持ってきてください。			