

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	小 中	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 水	ごはん 牛乳		牛乳			米				593	
	白身魚のケチャップがらめ	たら角切り みそ		トマトピューレ	たまねぎ	さとう	油	ケチャップ 赤ワインドライバセリ		22.5	
	いためビーフン	がた肉		にんじん ビーマン	たまねぎ もやし	ビーフン	ごま油	塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 中華スープ ストック 酒		718	
	わかめスープ	がた肉 とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ		油 ごま油	しょうゆ 塩 中華スープストック とりがらスープ		27.0	
2 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				587	
	かきあげうどん	とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きくらげ えのきだけ	さつまいも てんぷら粉 うどんめん	油	しょうゆ 酒 塩 みりん いりこ かつおぶし		22.3	
	とり肉とキャバツのサラダ	とり肉		にんじん	キャバツ きゅうり コーン	白いんげん	マヨネーズ	酒 こしょう しょうゆ みりん		733	
3 金	ハヤシライス 牛乳	がた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも ハヤシ ルウ	油	おろしにんにく 赤ワイン こしょう とりがら スープ ケチャップ ウスターソース ローレル		594	
	ひじきのサラダ	まぐろ油づけ	ひじき くさわか め	にんじん	コーン きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩		19.3	
6 月	さといもごはん 牛乳	しらすぼし	牛乳	こまつな		米 さといも	油 ごま	塩		614	
	白身魚の野菜あんかけ	ほきフライ		にんじん ほうれん草	たまねぎ	かたくり粉	油	しょうゆ みりん		22.5	
	月見汁	とり肉		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう しめじ	白玉もち		いりこ しょうゆ 塩 酒		751	
										26.3	
7 火	ココアあげパン 牛乳		牛乳			ココアパン さとう	油	ミルクココア		668	
	ごまドレッシングサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま マヨネーズ ごま油	酢 しょうゆ		24.5	
	とり肉のトマト煮	とり肉		にんじん ほうれん草 ト マト	たまねぎ しめじ にんにく	小麦粉 じゃがいも ペン ネ	油 オリーブ油	塩 こしょう 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 オレガノ		822	
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米				593	
	魚のレモンしょうゆかけ	赤魚切り身				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		24.9	
	いそかあえ	かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャバツ もやし			しょうゆ みりん		713	
	かぼちゃのみそ汁	油あげ とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきだけ			いりこ		29.8	
9 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			こくとうパン				592	
	わふうきのこスパゲティ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム しめじ えの きだけ まいたけ	スパゲティ ゼラチン	オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう 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		22.7	
	ごぼうサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	コーン きゅうり ごぼう	さとう	ごま マヨネーズ	しょうゆ みりん		744	
10 金	ごはん 牛乳	がた肉 さつまあげ あつ あげ	牛乳			米				558	
	肉じゃが			にんじん いんげん	たまねぎ しらす たき ほししいたけ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		21.7	
	しらすあえ		しらすぼし	にんじん	きゅうり キャバツ コーン		ごま ごま油	しょうゆ みりん		732	
	てづくりふりかけ	かつおぶし	のり			さとう	ごま	しょうゆ みりん		26.0	
14 火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				646	
	フライドチキン	とり肉				小麦粉 かたくり粉	油	塩 こしょう 酒 おろしにんにく オールスパイ ス パブリカ粉		28.5	
	れんこんのサラダ	ロースハム			れんこん きゅうり コーン だいこん			イタリアンドレッシング		787	
	ワンタンスープ	がた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	ワンタン	ごま油	酒 こしょう とりがらスープ しょうゆ 中華スー プストック 塩		34.3	
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米				608	
	魚のこがねやき	しいら切り身		にんじん			マヨネーズ	塩 こしょう 酒 ドライバセリ		25.3	
	ひじきのいため煮	さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	油	酒 しょうゆ みりん		735	
	「まごわやさしい」みそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきだけ	さつまいも	ごま	いりこ		29.8	
16 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				589	
	ラーメン	やきがた		ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが りんご	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 こしょう 酒		23.9	
	つくね	つくね					マヨネーズ	お好みソース		739	
17 金	こまつなとたまごのサラダ	たまご		にんじん こまつな	きゅうり もやし			和風デリシャスドレッシング		29.8	
	どうぶとやさいの キーマカレー	がたひき肉 がたレバー とうふ	牛乳	にんじん トマト グリン ピース	たまねぎ	米 麦 じゃがいも カレ ール	油	おろしにんにく ウスターソース とりがらスー プ こしょう 赤ワイン		606	
	りっちゃんのげんきサラダ	ロースハム かつおぶし	しおこんぶ	トマト にんじん	きゅうり キャバツ コーン	さとう	油	塩 酢		782	
										25.2	
20 月	キムたくごはん 牛乳	がた肉	牛乳	ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ たくあん	米 さとう	ごま油 ごま	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ 酒		528	
	がた肉と野菜のごまだれ										