

小城市芦刈給食センター

日	<div></div> <div>こんだて名</div>	こ ん だ て の ざ い り ょ う							調味料 <div></div>	小
		おもに からだをつくる もとなるもの(赤)		おもに からだのちょうしを 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)		中		
		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	たんばく質 (g)		
2月	じゃがじゃがごはん 牛乳		牛乳	パセリ		こめ じゃがいも	油	塩	587	
	ぶた肉と野菜のごまだれあえ	ぶた肉		パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ねりごま	酒 しょうゆ 酢 おろし生姜 おろしにんにく	21.3	
	タイピーエン ヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ 卵	ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きくらげ ヤングコーン	はるさめ	油 ごま油	おろしにんにく おろし生姜 鶏がらスープ 塩 こしょう 中華スープストック しょうゆ オイス ターソース	754 26.6	
3火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			617	
	カレーうどん	ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しめじ	うどんめん カレールウ	油	いりこ しょうゆ こしょう 酒 カレー粉	27.0	
	キャベツ入りつくね	つくね		せつぶんの行事食			マヨネーズ	お好みソース	776	
4水	いりこ大豆のはちみつがらめ	大豆	いりこ			はちみつ	アーモンド		33.6	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			673	
	コロツケ	かぼちゃコロツケ					油		21.2	
5木	れんこんとぶた肉のオイスターいため	ぶた肉		にんじん いんげん	れんこん たまねぎ	さとう	油	酒 オイスターソース みりん	780	
	豆乳入りまろやかみそ汁	油あげ とうふ みそ 豆乳		にんじん こまつな	だいこん はくさい えのきだけ			いりこ	24.5	
	食パン 牛乳		牛乳			食パン			580	
6金	チキンてりやき	チキンてりやき							23.2	
	にんじんとコーンのサラダ			にんじん パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう	708	
	クリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ	ポタージュベース	オリーブ油	白ワイン おろしにんにく マギーブイオン 塩 こしょう	28.0	
9月	ごはん 牛乳	とり肉 さつまあげ あ つあげ うずらの卵	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	こめ さとも さとう		塩 しょうゆ みりん 酒 かつお節	594 24.7	
	おでん煮		ししゃもフライ				油		715	
	こும்みあえ さがのり		のり	にんじん	たくあんづけ きゅうり キャベツ	のりの日	ごま	しょうゆ	30.6	
10火	カレー 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト グリ ンピース	たまねぎ	こめ じゃがいも カレ ールウ	油	おろしにんにく おろししょうが こしょう とり ガラスープ 赤ワイン カレー粉 ウスターソース	602 18.6	
	れんこんと魚そうめんのサラダ			ハッピーキャロットの日					728	
		魚そうめん		ブロッコリー にんじ ん	れんこん キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩 こしょう	22.2	
12木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			627	
	スパゲティナポリタン	ウインナー	粉チーズ 牛乳	にんじん ビーマント マト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	バター	赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう ウス ターソース マギーブイオン	23.0 790	
	さつまいもとブロッコリーのホットサラダ	ベーコン		ブロッコリー にんじん		さつまいも	油 オリーブ油	塩 おろしにんにく 白ワイン 黒こしょう	28.3	
13金	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		塩 こしょう 白ワイン マギーブイオン ホワイト ソース ドライパセリ	675	
	さつまいものグラタン	ウインナー	チーズ 牛乳		たまねぎ しめじ	さつまいも	油 オリーブ油		20.7	
	カラフルサラダ			パプリカ	だいこん きゅうり			イタリアンドレッシング	824	
16月	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ	マカロニ もち麦	オリーブ油	ドライパセリ チキンブイオン マギーブイオン 塩 こしょう おろしにんにく ウスターソース ケ チャップ	24.8	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			610	
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	さとう		みりん 酒	25.3	
17火	のりずあえ	まぐろ油づけ	のり	にんじん ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま	レモン汁 酢 しょうゆ	707	
	はるさめ汁	とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きくらげ	はるさめ	油	いりこ しょうゆ みりん 塩 酒	29.5	
	セコ・デ・チャンチョ 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん パプリカ ト マト	たまねぎ もやし	こめ おぎ ビール みかん ジュース	オリーブ油	おろしにんにく マギーブイオン 鶏がら スープ 塩 こしょう しょうゆ クミン オレ ガノドライパセリ	682 23.5	
18水	ブロッコリーサラダ	まぐろ油づけ		ブロッコリー にんじ ん	たまねぎ キャベツ コーン		ごま	コールスロードレッシング しょうゆ	812	
	バナナケーキ	豆乳	世界の味めぐり給食 エクアドル		バナナ	さとう ホットケーキミック ス	油	塩 ペーキングパウダー	27.7	
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		おろし生姜 おろしにんにく 白湯 中華 スープストック 塩 こしょう しょうゆ	593	
19木	ちゃんぽん	ぶた肉 さつまあげ 豆 乳		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ コ ーン きくらげ	ちゃんぽんめん	ごま油		22.8	
	はるまき	はるまき					油		763	
	さんしょくあえ	かまぼこ		ピーマン	もやし		ごま油	しょうゆ 塩	28.5	
20金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			630	
	いわしのフライ	いわしのフライ					油		23.4	
	だいずのいそ煮	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	油	酒 しょうゆ みりん	760	
21土	みそけんちん汁	とり肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ほししいたけ		ごま油	いりこ	28.1	
	ピザトースト 牛乳	ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ	食パン		トマトソース ケチャップ 塩 こしょう オレガノ	560	
	やさいスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しめじ	マカロニ もち麦	オリーブ油	おろしにんにく チキンブイオン マギーブ イオン 塩 こしょう しょうゆ	21.7 705	
22日	カラフルポテト	ウインナー		にんじん	コーン	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう マギーブイオン	26.0	
	ごはん 牛乳	ぶた肉 さつまあげ あ つあげ	牛乳			こめ			578	
	にくじゃが アーモンドあえ 手作りふりかけ			にんじん いんげん	たまねぎ しらすき ほししいた け	じゃがいも さとう	油	おろし生姜 しょうゆ 酒 みりん	22.0	
24火	食パン 牛乳		牛乳			食パン			628	
	ハンバーグ トマトソース	ハンバーグ		トマト	たまねぎ	さとう	オリーブ油	おろしにんにく ケチャップ 赤ワイン みり ん マギーブイオン バジル	26.2	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ	塩 こしょう 酢	732	
25水	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ	ワンタン	ごま油	鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 中 華スープストック	30.1	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			585	
	魚のコーンやき	赤魚			コーン		マヨネーズ	塩 こしょう 酒 ドライパセリ	25.8	
26木	梅おかかあえ	とり肉 かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり もやし うめ			しょうゆ みりん	706	
	ぶた汁	ぶた肉 あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも	ごま油	おろし生姜 いりこ	30.8	
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		おろしにんにく おろし生姜 トウバンジャン 粉 ウスターソー ケチャップ	613	
27金	とうにゅうタンタンめん	ぶたひき肉 豆乳		ねぎ にんじん	たけのこ たまねぎ はくさい きく らげ チンゲンサイ	ちゃんぽんめん	ねりごま ごま油 ラー油	酒 みりん 鶏がらスープ 白湯 しょう ゆ 塩 こしょう	25.3	
	ぎょうざ	ぎょうざ					油		753	
	わかめのナムル		わかめ	パプリカ	きゅうり もやし		ごま	ナムルドレッシング	30.6	
28日	メキシカンライス 牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん パプリカ ビ ーマン	たまねぎ セロリー	こめ	油	おろしにんにく 塩 こしょう マギーブイオン カ レー粉 ウスターソー ケチャップ	622	
	ペンネのクリームソース煮	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム	ペンネ 小麦粉	油 オリーブ油	塩 こしょう 酒 おろしにんにく 白ワイン マギーブイオン ホワイトソース	22.2 766	
	レンズ豆のスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しめじ	もち麦 レンズ豆	オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう チキンブイオン マ ギーブイオン	27.1	