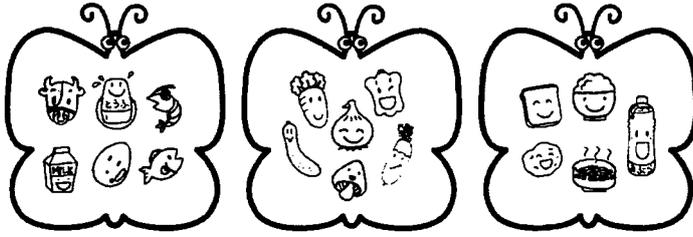


2019ねん 4がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
9 火	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ にはら キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぶん はるさめ いりごま 上白糖
10 水	山菜うどん 竹輪の磯辺揚げ チンゲンサイの和え物	牛肉 油揚げ 削り節 竹輪 あおりのり	にんじん わらび たけのこ えのきたけ 葉ねぎ キャベツ チンゲンサイ	うどん 米ぬか油 天ぷら粉 けんりょうごとうぼろ
11 木	豚丼 海と畑のサラダ	豚肉 焼きふ マグロ油揚げ 乾しひじき	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖
12 金	焼き魚(さごし) もやしのごま和え たけのこ鶏肉のみそ煮	さごし 刻み昆布 鶏肉 ごぼう団子 削り節 みそ	大豆もやし たけのこ水煮 にんじん さやいんげん こんにやく	いりごま 上白糖 じゃがいも 米ぬか油
15 月	マカロニのケチャップ炒め コンソメスープ さくらゼリー	チキンウインナー ベーコン スープベース	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン ケチャップ にんじん キャベツ セロリー	ツイストマカロニ 上白糖 でんぶん さくらゼリー
16 火	魚(さけ)の塩こうじ焼き 小松菜の和え物 肉じゃが煮	さけ 豚肉	こまつな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	塩こうじ 上白糖 米ぬか油 じゃがいも 三温糖
17 水	鶏肉のレモン風味 おひたし 野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	レモン果汁 ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖
18 木	カレーライス 枝豆のサラダ	牛肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご キャベツ えだまめ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク むぎめし ココナツミルク ごま油
19 金	豚肉のみそ炒め 粥スープ	豚肉 みそ 鶏卵 スープベース	キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが たまねぎ 豆腐 こんにやく寒天	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん
22 月	ささみフライ(小袋とんかつソース) キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ	ささみフライ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	米ぬか油 じゃがいも
23 火	焼きハンバーグ(和風ソース) ほうれんそうのおかか和え 若竹汁	豆腐入りハンバーグ かつお節 削り節 出し昆布 塩蔵わかめ はんぺん	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ ほうれんそう たけのこ にんじん 葉ねぎ	上白糖 でんぶん
24 水	ツナサラダ えびのクリーム煮	マグロ油揚げ えび 調理用牛乳 スープベース	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム	いりごま 上白糖 ごま油 じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉
25 木	あんかけ丼 ライスパスタサラダ デコボン(缶包装)	豚肉 なんと スープベース チキンハム	もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが 黄ピーマン きゅうり デコボン	米ぬか油 ごま油 でんぶん 上白糖 ライスパスタ
26 金	魚(さよりの)天ぷら ブロッコリーのぼん酢和え 高野豆腐の五目煮	さより 高野豆腐 鶏肉 削り節	ブロッコリー にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	天ぷら粉 米ぬか油 三温糖

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

2019ねん 5がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
あわじしりつせうじょく
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
7 (火)	いかの笑ぶら きゅうりとわかめの酢の物 沢煮焼	いか 乾燥わかめ 豚肉 削り節	きゅうり こまつな にんじん ごぼう えのきたけ しょうが	天ぷら粉 米ぬか油 たけのこごはん 上白糖 いりごま じゃがいも
8 (水)	ツナサラダ チリコンカン なつみ(個包装)	マグロ油漬 豚ひき肉 大豆	キャベツ にんじん きゅうり セロリー たまねぎ ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ パセリ なつみ	上白糖 ごま油 米ぬか油
9 (木)	焼き魚(さけ) ほうれんそうの和え物 厚揚げの中華煮	さけ 鶏肉 厚揚げ	ほうれんそう にんじん たけのこ水煮 チンゲンサイ たまねぎ	上白糖 米ぬか油 三温糖 でんぷん ごま油
10 (金)	豚肉とキムチの炒め物 たまねぎのみそ汁	豚肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油
13 (月)	五目うどん 新茶のかき揚げ	鶏肉 焼きかまぼこ 油揚げ 塩蔵わかめ すりめ 出し昆布 削り節	にんじん 葉ねぎ せん茶 たまねぎ	いちごジャム うどん けんりょうし 天ぷら粉 米ぬか油
14 (火)	だし巻きたまご 小松菜の和え物 筑前煮	だし巻きたまご 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	こまつな にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにゃく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖
15 (水)	ビーンズカレー 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 大福豆 金時豆 チキンハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご ブロッコリー きゅうり	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク 和風ドレッシング
16 (木)	さばのみそ煮 スナップえんどう ちゃんこ汁	さば みそ 鶏つくね スープベース	しょうが スナップえんどう とうもろこし チンゲンサイ しらたき もやし いら	三温糖
17 (金)	酢豚 もずくスープ ふりかけ	豚肉 うずら卵水煮 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン バインアプル缶 えのきたけ やさいふりかけ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油
20 (月)	白身魚(すずき)の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 クリームスープ	すずき コンソメ ポークハム 調理用牛乳 スープベース	バジル ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム	オリーブ油 じゃがいも でんぷん
21 (火)	親子丼 ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	鶏肉 鶏卵 焼きふ 米かまぼこ 削り節	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 三温糖 マヨネーズ
22 (水)	焼きそば フルーツよせ	豚肉 あおりのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん いら みかん缶 バインアプル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖
23 (木)	豚しゃぶサラダ (小袋ぼん酢しょうゆ) じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 煮干し	しょうが たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 葉ねぎ	じゃがいも
24 (金)	タッカンジョン ナムル わかめスープ	鶏肉 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	にんにく こまつな もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油
27 (月)	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) ポタージュスープ (浮き実)	ポークスティックウインナー 調理用牛乳 スープベース	キャベツ きゅうり ケチャップ かぼちゃ たまねぎ クリームコーン パセリ	じゃがいも プロンポタージュ クルトン
28 (火)	焼き魚(あじ) おかひじきのおかか和え 高野豆腐の五目煮	あじ かつお節 高野豆腐 鶏肉 削り節	おかひじき キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	米ぬか油 三温糖
29 (水)	スタミナ丼 トックスープ	牛肉 スープベース	しょうが にんにく こんにゃく 大豆もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ いら	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 トック
30 (木)	白身魚(たら)のかりん揚げ チンゲンサイの和え物 なめこ汁	たら 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 出し昆布 削り節	しょうが キャベツ チンゲンサイ なめこ にんじん 根深ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖
31 (金)	牛肉とごぼうのうま煮 かきたま汁 味付けのり	牛肉 塩蔵わかめ なんと 木綿豆腐 鶏卵 味付けのり 出し昆布 削り節	にんじん ごぼう たけのこ水煮 たまねぎ 乾しいたけ しらたき さやいんげん 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぷん

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

2019ねん 6がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
③ 月	トマトオムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ	トマトオムレツ チキンハム ベーコン スープベース	たまねぎ バセリ にんじん キャベツ セロリー	あんずジャム じゃがいも
4 火	あんかけ丼 いりごと大豆の揚げ煮	豚肉 なんと スープベース かえりちりめん 蒸し大豆	もやし キャベツ テンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 菜ねぎ しょうが	米ぬか油 ごま油 でんぶん さつまいも 上白糖
⑤ 水	カレーうどん さつぱりサラダ	豚肉 油揚げ 鶏肉 削り節	にんじん たまねぎ 菜ねぎ にんにく だいこん キャベツ きゅうり	冷凍うどん 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 カレーフレーク
6 木	魚(メルルーサ)フライ ブロッコリーのぼん酢和え 鶏団子スープ	メルルーサ 鶏卵 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	ブロッコリー ごぼう テンゲンサイ	小麦粉 卵粉 米ぬか油 ゆかりこあん
7 金	焼肉風 ふのみそ汁	豚肉 牛肉 八丁みそ 油揚げ 塩蔵わかめ 焼きふ みそ 出し昆布 削り節	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ケチャップ リンご 菜ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖
⑩ 月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ピーフン	鶏肉 鶏レバー 焼豚 スープベース	しょうが たまねぎ 赤ピーマン ケチャップ にんにく もやし にんじん にら	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油 平塩ピーフン
11 火	肉じゃが煮 海と畑のサラダ	豚肉 マグロ油揚げ 乾しひじき	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖
12 水	魚(あじ)の南蛮漬け ほうれんそうの和え物 かきたま汁	あじ 塩蔵わかめ なんと てまりふ 鶏卵 出し昆布 削り節	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん 菜ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油
13 木	牛肉とピーマンの炒め物 豆腐のみそ汁 パインアップル(巻包装)	牛肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ みそ 出し昆布 削り節	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが たまねぎ 菜ねぎ パインアップル	米ぬか油 三温糖
14 金	焼き魚(さこし) おかひじきのごま和え 筑前煮	さこし 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	おかひじき もやし にんじん ごぼう こんにゃく れんこん水煮 乾しいたけ さやいんげん	いりごま 上白糖 米ぬか油 三温糖
⑬ 月	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	豚ひき肉 牛ひき肉	たまねぎ にんじん にんにく マツシュルーム バセリ ケチャップ ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ とうもろこし	スパゲティ オリーブ油 上白糖 米ぬか油 和風ドレッシング
18 火	木の葉丼 ほうれんそうのいろどり和え さくらんぼゼリー	焼きかまぼこ 鶏卵 焼きふ 削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 菜ねぎ ほうれんそう キャベツ さくらんぼゼリー	三温糖 上白糖
⑬ 水	鶏肉のマーマレードソースかけ アスパラサラダ(小袋ごまドレッシング) レタスのスープ	鶏肉 ポークハム スープベース コンソメ	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん レタス セロリー	でんぶん 米ぬか油 マーマレード ツイスタマカロニ ごまドレッシング
20 木	いかの煮付け きゅうりの和え物 たけのこと鶏肉のみそ煮	いか 刻み昆布 鶏肉 ごぼう団子 削り節 みそ	しょうが きゅうり たけのこ水煮 にんじん こんにゃく	三温糖 でんぶん 上白糖 ごま油 じゃがいも 米ぬか油
21 金	ポークシューマイ さやいんげんのごま和え 春雨スープ のり佃煮	ポークシューマイ チキンハム スープベース のり佃煮	さやいんげん もやし にんじん きくらげ 菜ねぎ	いりごま 上白糖 はるさめ
⑭ 月	ドライカレー 野菜のスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 ウインナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マツシュルーム にんにく キャベツ	有塩バター 小麦粉 じゃがいも フルーツチャツネ
25 火	鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 夏野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	ごぼう にんじん たけのこ水煮 こんにゃく さやいんげん かぼちゃ なす たまねぎ 菜ねぎ	塩こうじ 三温糖
26 水	ピリ辛丼 豚スープ	豚肉 八丁みそ 鶏卵 スープベース	キャベツ 根菜ねぎ 赤ピーマン エリンギ にんにく セロリー テンゲンサイ こんにゃく 鰹節	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま でんぶん
27 木	魚(きす)の天ぷら 小松菜の和え物 高野豆腐の五目煮	きす 高野豆腐 鶏肉 削り節	こまつな にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	つぶら粉 米ぬか油 上白糖 三温糖
28 金	じゃんじゃん豆腐 魚雑のすまし汁	豚肉 がんもどき みそ 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 魚雑 出し昆布 削り節	こんにゃく たまねぎ にんじん 根菜ねぎ 乾しいたけ しょうが 菜ねぎ	米ぬか油 三温糖

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

2019ねん 7がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

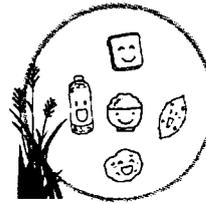
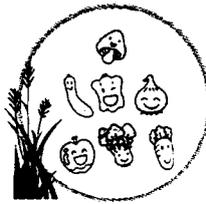
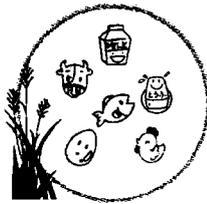
日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
①月	いわしのトマト煮 こぶきいも もち麦スープ	いわし トマト 焼豚 スープベース	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	イチゴジャム じゃがいも もち麦
2火	たこロック チンゲンサイの和え物 とうがん 冬瓜のすまし汁	鶏肉 削り節 出し昆布	キャベツ チンゲンサイ とうがん にんじん 乾しいたけ	たこロック 米ぬか油 上白糖
3水	カレー肉じゃが ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	牛肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ
4木	鶏肉のレモン風味 ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	鶏肉 乾しひじき 油揚げ 冷凍豆腐 塩蔵わかめ 削り節 出し昆布 みそ	レモン果汁 にんじん えだまめ たまねぎ 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 三温糖
5金	あなご丼(あなご、野菜・錦糸卵) そうめん汁 七タゼリー	あなご 錦糸卵 なた 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	乾しいたけ ごぼう チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	三温糖 そうめん 七タゼリー
⑧月	ハムカツ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	ポロニアカツ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん スズキニ たまねぎ トマト缶 パセリ	米ぬか油 じゃがいも
9火	焼き魚(さごし) 小松菜のおかか和え とうがん 梅干し	さごし かつお節 鶏肉 うずら 卵水煮 削り節	こまつな とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん 梅干し	上白糖 でんぶん
⑩水	血うどん フルーツよせ	豚肉 スープベース	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが みかん缶 黄桃缶 パインアップル缶 野菜ゼリー ナタデココ	血うどん 米ぬか油 でんぶん 上白糖
11木	いかのマリネ モロヘイヤのかき揚げ もずくスープ	いか ちりめんじゃこ 冷凍豆腐 乾燥もずく スープベース	しょうが たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン モロヘイヤ とうもろこし にんじん えのきたけ	上白糖 さつまいも 天ぷら粉 オリーブ油 米ぬか油
12金	チャプチェ すり身団子のすまし汁 ふりかけ	牛肉 塩蔵わかめ 出し昆布 野菜ミックスボール 削り節	しょうが にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 なら 赤ピーマン もやし 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油 胚芽ふりかけ
16火	豚肉とキムチの炒め物 夏野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 煮干し みそ	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油
17水	鮭ザンギ ゆでとうもろこし ワンタンスープ	さけ 鶏ひき肉 ポークパイオン	にんにく とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ きくらげ	でんぶん 米ぬか油 ごま油 ワンタンの皮
18木	サマーカレー こんにやくサラダ	牛肉 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん ケチャップ りんご サラダこんにやく きゅうり キャベツ	米ぬか油 カレーフレーク ココナツミルク 上白糖 ごま油

※○印は、パン結露の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

2019ねん 9がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

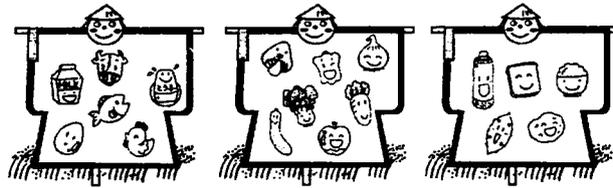
日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
3 火	サマーカレー フルーツ白玉	牛肉	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん ケチャップ りんご みかん缶 バインアップル缶 黄桃缶	米ぬか油 上白糖 カレーフレーク ココナツミルク 三色だんご
4 水	はもの天ぷら チンゲンサイの和え物 たまねぎのみそ汁 味付けのり	はも 塩蔵わかめ 油揚げ みそ 煮干し 味付けのり	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖
5 木	焼きハンバーグ(おろしソースかけ) おひたし 冬瓜の煮物	豆腐入りハンバーグ 鶏肉 うずら卵水煮 前り節	だいこん こまつな もやし とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん	上白糖 でんぶん 三温糖
6 金	豚丼 大豆のごまがらめ	豚肉 焼きか かえりちりめん 煮し大豆 煮し黒豆	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぶん いらごま 上白糖
9 月	フランクフルトのケチャップ和え キャベツとコーンの和え物 じゃがいものスープ	レバー入りフランク ベーコン スープベース	ケチャップ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	上白糖 じゃがいも
10 火	いかの煮付け ゴーヤのかき揚げ 鶏団子汁	いか 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	しょうが かぼちゃ たまねぎ にがうり ごぼう チンゲンサイ	三温糖 でんぶん 天ぷら粉 米ぬか油
11 水	焼きそば 野菜サラダ(小袋ごまドレッシング)	豚肉 あおのり チキンハム	キャベツ もやし たまねぎ にんじん いら 葉ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	焼きそばめん 米ぬか油 小袋ごまドレッシング
12 木	牛肉とピーマンの炒め物 冬瓜のすまし汁	牛肉 鶏肉 前り節 出し昆布	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが とうがん 乾しいたけ	米ぬか油 三温糖 ume-goma
13 金	魚(さごし)の塩こうじ焼き ほうれんそうの和え物 豚汁 お月見ゼリー	さごし 豚肉 冷凍豆腐 みそ 煮干し	ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ	塩こうじ 上白糖 お月見ゼリー
17 火	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ いら キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぶん はるさめ いらごま 上白糖
18 水	魚(すずき)のしそレモン風味 枝豆 中華スープ	すずき 豚肉 ポークパイオン	青じそ レモン果汁 えだまめ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油
19 木	豚肉のしょうが焼き キャベツのごま和え 夏野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 煮干し	しょうが もやし たまねぎ キャベツ かぼちゃ なす にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぶん 上白糖 いらごま
20 金	手巻きずし 豆腐のすまし汁	手巻き卵 ウィナー 焼き竹輪 マグロ油漬 焼きのり 前り節 冷凍豆腐 乾燥湯葉 出し昆布	キャベツ きゅうり にんじん みつば	三温糖 マヨネーズ すめし
24 火	たこのから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 沢煮焼	たこ 乾燥わかめ 豚肉 前り節	きゅうり こまつな にんじん ごぼう えのきたけ しょうが	でんぶん 上白糖 米ぬか油 いらごま じゃがいも
25 水	鶏肉の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 レタスと卵のスープ	鶏肉 コンソメ 鶏卵 スープベース	バジル ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス セロリー	ももジャム オリーブ油
26 木	さんまのかぼす煮 小松菜の和え物 筑前煮	さんまかぼす煮 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	こまつな にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにやく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖
27 金	こんにやく入りドライカレー きのこのスープ煮 ぶどう(個包装)	豚ひき肉 牛ひき肉 ウィナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン こんにやく ケチャップ にんにく しょうが キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム ぶどう	米ぬか油 小麦粉 じゃがいも フルーツチャツネ
30 月	ツナサラダ ポークピーンズ	マグロ油漬 豚肉 煮し大豆 スープベース ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり セロリー たまねぎ ケチャップ トマトピューレ	いらごま 上白糖 ごま油 米ぬか油 じゃがいも ベンネマカロニ

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

2019ねん 10がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

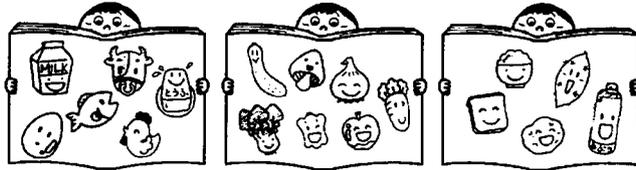
日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
1 火	タツカンジョン ナムル トックスープ	鶏肉 スープベース	にんにく こまつな もやし にんじん えのきたけ いら	でんぶん 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油 トック
2 水	牛肉とごぼうのうま煮 なめこ汁 ふりかけ	牛肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ	にんじん ごぼう たけのこ水煮 乾しいたけ しらたき なめこ さやいんげん 根菜ねぎ	米ぬか油 三温糖 昆布ふりかけ
3 木	肉じゃが煮 ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	豚肉 茶かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ
4 金	いわしフライ ブロッコリーのぼん酢和え のつべい汁	いわし開きフライ 鶏肉 木綿豆腐	ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん こんにやく 葉ねぎ	米ぬか油 でんぶん
⑦ 月	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) クリーム煮	ポークスティックウインナー 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	キャベツ きゅうり ケチャップ たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉
8 火	竹輪の磯辺揚げ チンゲンサイの和え物 さつま汁	竹輪 あおりの 牛肉 みそ	キャベツ チンゲンサイ こんにやく にんじん だいこん 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 さつまいも
⑨ 水	きのこスパゲティ ピッコロサラダ (小袋和風ドレッシング)	ベーコン チキンハム	たまねぎ ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム キャベツ えだまめ	スパゲティ 米ぬか油 和風ドレッシング
10 木	さばのみそ煮 小松菜の和え物 ちやんこ汁 ブルーベリーゼリー	さば みそ 鶏つくね 油揚げ スープベース	しょうが こまつな はくさい チンゲンサイ しらたき もやし いら ブルーベリーゼリー	三温糖 上白糖
11 金	お好み焼き 豆腐のすまし汁	豚肉 鶏卵 あおりの 木綿豆腐 乾燥湯葉	キャベツ 葉ねぎ にんじん みつば	米ぬか油 小麦粉 長いも
15 火	焼き魚(さけ) ほうれんそうのおかか和え 厚揚げの中巻煮	さけ かつお節 鶏肉 厚揚げ	ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ水煮 チンゲンサイ	上白糖 米ぬか油 三温糖 でんぶん ごま油
16 水	豚肉のアップルソース こふさいも 魚類のすまし汁	豚肉 魚類 乾燥湯葉	たまねぎ りんご ケチャップ にんじん 葉ねぎ	上白糖 米ぬか油 じゃがいも
17 木	牛丼 さつぱりサラダ	牛肉 焼きふ 鶏肉	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	米ぬか油 三温糖 上白糖
18 金	鶏肉と里芋の揚げ煮 かきたま汁	鶏肉 塩蔵わかめ なんと 木綿豆腐 鶏卵	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	里芋 でんぶん 米ぬか油 三温糖
⑳ 月	ささみフライ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	ささみフライ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パセリ	米ぬか油 ABCマカロニ じゃがいも
㉑ 水	血うどん フルーツよせ	豚肉 スープベース	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	血うどん 米ぬか油 でんぶん 上白糖
24 木	焼きししゃも もやしの和え物 高野豆腐の五目煮	ししゃも 鶏み腿肉 高野豆腐 鶏肉	大豆もやし にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖
25 金	ピーズカレー 野菜サラダ (小袋かんきつドレッシング)	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 大福豆 金時豆 チキンハム	にんじん たまねぎ ケチャップ マッシュルーム りんご キャベツ ブロッコリー 黄ピーマン	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク コナツミルク かんきつドレッシング
㉒ 月	きつねうどん 海と畑のサラダ ズッキーニ	牛肉 なんと 塩蔵わかめ マグロ油漬 乾しいたけ	乾しいたけ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	いちごジャム うどん 米ぬか油 三温糖 上白糖
29 火	煮込みおでん チンゲンサイのいろどり和え なし(佃煮)	鶏肉 ごぼう団子 竹輪 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん こんにやく キャベツ チンゲンサイ なし	じゃがいも 三温糖 上白糖
30 水	えびのチリソース ポイヤキャベツ 春雨スープ	えび スープベース チキンハム	しょうが 根菜ねぎ ケチャップ キャベツ もやし にんじん きくらげ 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 はるさめ
31 木	だし巻きたまご 煮びたし 豚汁 のり佃煮	だし巻きたまご 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 みそ のり佃煮	こまつな はくさい にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ	三温糖

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

2019ねん 11がつの
えいようしどうひょう

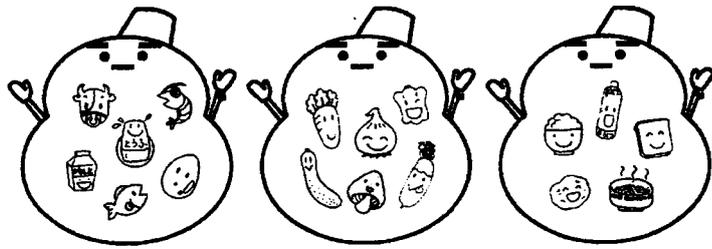


(教室用)
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
1 金	スタミナ弁 わかめスープ	牛肉 塩蔵わかめ スープベース コンソメ	しょうが にんにく こんにゃく 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 三溫糖 いりごま 上白糖 ごま油
5 火	鯉のみぞれかけ すき焼き煮	さけ 牛肉 焼き豆腐 焼きふ	だいこん にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく 根菜ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 三溫糖
⑥ 水	ミートソースパグティ じゃこのサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム バゼリ ケチャップ キャベツ えだまめ	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖 ごま油
7 木	豚肉のみそ炒め かきたま汁 柿(個包装)	豚肉 みそ 塩蔵わかめ なた 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	キャベツ にんじん もやし 根菜ねぎ エリンギ しょうが たまねぎ 葉ねぎ 柿	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん
8 金	焼き魚(さわら) ほうれんそうの和え物 筑前煮	さわら 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう れんこん水菜 こんにゃく 乾しいたけ さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三溫糖
⑪ 月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ピーフン	鶏肉 鶏レバー 焼豚 スープベース	しょうが たまねぎ 赤ピーマン ケチャップ にんにく もやし にんじん には	でんぷん 米ぬか油 上白糖 平麺ピーフン ごま油
12 火	魚(たちうお)のみりん干し 煮びたし すいとん りんごゼリー	たちうおのみりん干し 鶏肉 油揚げ 出し昆布 削り節	こまつな はくさい にんじん だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ りんごゼリー	三溫糖 すいとん 米ぬか油
13 水	木の葉弁 ブロッコリーサラダ (小袋ごまドレッシング)	焼きかまぼこ 鶏卵 焼きふ ポークハム 削り節	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ ブロッコリー キャベツ	三溫糖 ごまドレッシング
14 木	いかの煮付け チンゲンサイとコーンの和え物 深野豆腐の五目煮	いか 深野豆腐 鶏肉 削り節	しょうが チンゲンサイ とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ水菜 さやいんげん	三溫糖 でんぷん 米ぬか油
15 金	和風煮込みハンバーグ 白菜のおかか和え さつま汁	鶏のハンバーグ かつお節 豚肉 みそ 煮干し	ぶなしめじ しいたけ たまねぎ はくさい こんにゃく にんじん だいこん 葉ねぎ	上白糖 でんぷん さつまいも
⑮ 月	ちゃんこうどん ほうれんそうのいりどりし和え	鶏肉 木綿豆腐 糸かまぼこ 出し昆布 削り節	ごぼう ぶなしめじ にんじん こんにゃく はくさい ほうれんそう キャベツ	うどん 米ぬか油 上白糖
19 火	焼き魚(さんま) 切干し大根の炒めナムル たまねぎのみそ汁	さんま 豚肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	切干しだいこん にんじん には 根菜ねぎ たまねぎ 葉ねぎ	上白糖 ごま油 いりごま
⑳ 水	卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) もち麦スープ	手巻き卵 マグロ油揚げ 焼豚 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん レタス	マヨネーズ もち麦
21 木	鶏肉のレモン風味 チンゲンサイの和え物 けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 出し昆布 削り節	レモン果汁 キャベツ だいこん チンゲンサイ にんじん ごぼう 乾しいたけ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油
22 金	いもご煮 海と畑のサラダ みかん	牛肉 厚揚げ マグロ油揚げ 乾しひじき 削り節	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし 温州みかん	里芋 上白糖
⑳ 月	魚(たら)フライ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	たら 鶏卵 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ トマト バゼリ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 じゃがいも
26 火	あんかけ弁 ライスバスタサラダ	豚肉 なたと スープベース チキンハム	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ もやし にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが 黄ピーマン きゅうり	米ぬか油 ごま油 でんぷん ライスバスタ 上白糖
27 水	鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう きのこのみそ汁	鶏肉 牛肉 油揚げ みそ 煮干し	ごぼう にんじん たけのこ水菜 こんにゃく さやいんげん はくさい ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ	塩こうじ 三溫糖
28 木	カレーライス 野菜サラダ (小袋青じそドレッシング)	牛肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ケチャップ マッシュルーム りんご ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	米ぬか油 コナツミルク じゃがいも カレーフレーク ごま油 青じそドレッシング
29 金	豚肉と大根の煮物 えび団子のすまし汁	豚肉 えび団子 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	だいこん 根菜ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ	さつまいも 三溫糖 ごま油 いりごま

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

2019ねん 12がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

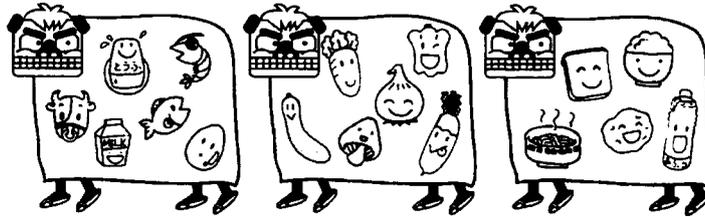
日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
②月	スパゲティナポリタン ツナサラダ	📦 ポークウィンナー マグロ油漬	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり セロリー	🍝 スパゲティ 上白糖 📦 米ぬか油 いりごま ごま油
3火	牛肉とごぼうのうま煮 かきたま汁 りんご(個包装)	📦 牛肉 塩蔵わかめ なた 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	にんじん ごぼう たけのこ水煮 乾しいたけ さやいんげん しらたき たまねぎ 葉ねぎ りんご	🍵 米ぬか油 三温糖 でんぶん
4水	肉じゃが煮 ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	📦 豚肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	🍵 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ
5木	とり天 チンゲンサイの和え物 豆腐のすまし汁 味付けのり	📦 鶏ささ身 木綿豆腐 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 味付けのり	しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん みつば	🍵 天ぷら粉 米ぬか油 上白糖
6金	焼き魚(さけ) おひたし たけのこと鶏肉のみそ煮	📦 さけ 鶏肉 ごぼう節子 みそ 削り節	こまつな はくさい たけのこ水煮 にんじん さやいんげん こんにゃく	🍵 上白糖 じゃがいも 米ぬか油
⑨月	フランクフルトのケチャップ和え キャベツとコーンの和え物 コンソメスープ	📦 レバー入りフランク ベーコン スープベース	ケチャップ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	🍝 上白糖 じゃがいも
10火	そぼろ丼(鶏そぼろ、錦糸卵) なめこ汁	📦 鶏ひき肉 錦糸卵 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 出し昆布 削り節	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう なめこ はくさい 葉ねぎ	🍵 三温糖
⑪水	魚(かれい)のカレー揚げ こふきいも クリームシチュー	📦 かれい 鶏肉 スープベース 調理用牛乳	乾燥パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ	📦 いちごジャム でんぶん 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉
12木	マーボー豆腐 春雨サラダ	📦 冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ いら キャベツ きゅうり	🍵 三温糖 ごま油 でんぶん はるさめ いりごま 上白糖
13金	大根といかの煮物 鶏団子スープ みかん	📦 いか 鶏つくね 油揚げ 塩蔵わかめ スープベース	だいこん はくさい チンゲンサイ 温州みかん	🍵 三温糖
⑬月	焼きそば ブロッコリーサラダ (小袋和風ドレッシング)	📦 豚肉 あおのり ちりめんじゃこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん いら 葉ねぎ ブロッコリー とうもろこし	🍝 焼きそばめん 米ぬか油 📦 ごま油 和風ドレッシング
17火	メヒカリの南蛮漬 水菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ	📦 メヒカリ 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	たまねぎ にんじん 水菜 はくさい さやいんげん	🍵 でんぶん 小麦粉 米ぬか油 ごま油 上白糖 いりごま 三温糖
18水	ハヤシライス ハムサラダ	📦 牛肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ キャベツ きゅうり	🍵 米ぬか油 じゃがいも 📦 小麦粉 有塩バター 上白糖
19木	豚肉のしょうが焼き ナムル 春雨スープ	📦 豚肉 えび スープベース	しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ 葉ねぎ	🍵 米ぬか油 いりごま 三温糖 でんぶん ごま油 はるさめ
20金	魚(すずき)の塩こうじ焼き 白菜のゆず香和え ほうとう	📦 すずき 鶏肉 みそ 出し昆布 削り節	はくさい ゆず果汁 にんじん だいこん 生しいたけ ぶなしめじ かぼちゃ 葉ねぎ	🍵 塩こうじ 上白糖 ほうとう
⑳月	鶏肉のから揚げ カリフラワーのカレー味 レタスのスープ クリスマスケーキ(チョコ)	📦 鶏肉 焼豚 スープベース	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス セロリー	🍝 でんぶん 米ぬか油 📦 クリスマスケーキ(チョコ)

※○印は、パン給食の日となっています。

※おましは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

2020ねん 1がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

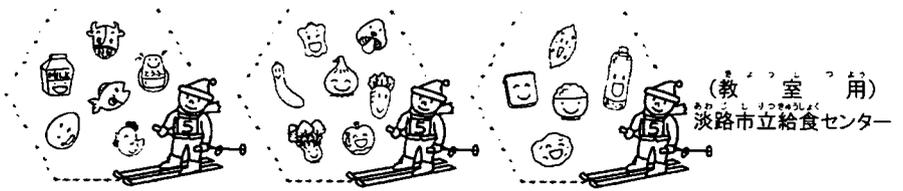
日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)
⑧水	洋風煮込みハンバーグ さつまいもの重ね煮 たまねぎのスープ	鶏のハンバーグ ベーコン スープベース	たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご にんじん キャベツ セロリー	⑧ 上白糖 さつまいも
9木	ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶり 白みそ みそ 出し昆布 削り節	だいこん にんじん ゆず果汁 かぶ 金時にんじん ごぼう 葉ねぎ	⑨ 上白糖 でんぶん ⑨ 蜜芋 白玉もち
10金	タツカンジヨン ナムル わかめスープ	鶏肉 塩蔵わかめ スープベース コンソメ	にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ	⑩ でんぶん 菜めか油 ⑩ いりごま 上白糖 ごま油
14火	すき焼き煮 わかさぎのマリネ	牛肉 焼き豆腐 焼きふ わかさぎ	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく 根菜ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン	⑭ 菜めか油 三温糖 小麦粉 ⑭ でんぶん 上白糖
15水	豚肉と大根の煮物 小松菜の和え物 かきたま汁	豚肉 塩蔵わかめ なたと 鶏節 木綿豆腐 出し昆布 削り節	だいこん 根菜ねぎ にんにく しょうが こまつな たまねぎ にんじん 葉ねぎ	⑮ 三温糖 ごま油 いりごま ⑮ 上白糖 でんぶん
16木	カレーライス こんにゃくサラダ	牛肉 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご サラダこんにゃく きゅうり キャベツ	⑯ 菜めか油 じゃがいも ⑯ カレーフレーク 上白糖 ⑯ ココナツミルク ごま油
17金	焼き魚(さわら) 切干し大根煮 豚汁 味付けのり	さわら さつま揚げ 豚肉 木綿豆腐 みそ 味付けのり 削り節 出し昆布 煮干し	切干しだいこん にんじん 乾しいたけ こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	⑰ 三温糖
⑳月	淡路特産スパゲッティ 花野菜サラダ (小袋ごまドレッシング)	牛ひき肉 豚ひき肉 たこ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく ケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 食用キンセンカ	⑳ スパゲティ 上白糖 ㉑ オリーブ油 ごまドレッシング
21火	さんまのかぼす煮 ほうれんそうのおかか和え 筑前煮	さんまかぼす煮 かつお節 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	ほうれんそう にんじん ごぼう 乾しいたけ れんこん水煮 こんにゃく さやいんげん	㉑ 上白糖 菜めか油 三温糖
㉒水	ちゃんこうどん (中学校のみ)たまご焼き ぼんかん	鶏つくね 豚肉 油揚げ 削り節 木綿豆腐 出し昆布 たまご焼き	根菜ねぎ にんじん はくさい ぼんかん	㉒ 菜めか油 ㉒ グラニュー糖 うどん
23木	牛丼 海と畑のサラダ	牛肉 マグロ油漬け 焼きふ 乾しひじき	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	㉓ 菜めか油 三温糖 上白糖
24金	鶏肉と里芋の揚げ煮 ぼたん汁 ふりかけ	鶏肉 猪肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい ごぼう 根菜ねぎ	㉔ 蜜芋 でんぶん 菜めか油 ㉔ 三温糖 豚芽ふりかけ
㉑月	春巻き ブロッコリーのぼん酢和え かにとレタスのスープ	春巻き ずわいかに スープベース	ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス セロリー	㉕ りんごジャム 菜めか油
28火	ぼっかけ丼(牛すじ、野菜) かす汁	牛すじ肉 さけ 油揚げ みそ 削り節 出し昆布	こんにゃく しょうが もやし ほうれんそう だいこん にんじん はくさい 葉ねぎ	㉖ 三温糖 いりごま 上白糖 ㉖ ごま油 蜜芋 酒かす
29水	姫路おでん ごぼうサラダ (小袋マヨネーズ)	豚肉 丸鶏 焼き竹輪 チキンハム 削り節	にんじん だいこん こんにゃく しょうが ごぼう とうもろこし セロリー	㉗ じゃがいも 三温糖 ㉗ マヨネーズ
30木	鶏肉のなるとオレンジソース チンゲンサイの和え物 ちよぼ汁(小袋花かつお)	鶏肉 ちりめんじゃこ ささげ みそ 花かつお 煮干し 出し昆布	キャベツ チンゲンサイ にんじん 干しずいき	㉘ でんぶん 菜めか油 ㉘ 鴨門オレンジマーレード ㉘ 上白糖 白玉団子
31金	焼きししゃも 水菜とたくあんのごま和え 高野豆腐の五目煮	ししゃも 高野豆腐 鶏肉 削り節	氷桑 干切だいこん漬 にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	㉙ いりごま 菜めか油 三温糖

※〇印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

2020ねん 2がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱ゆ力になるもの (き)
③月	いわしのトマト煮 ブロッコリーのコンソメ味 コーンクリームスープ 節分豆	いわし トマト煮 コンソメ ポークハム スープベース 調理用牛乳 節分豆	ブロッコリー たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	じゃがいも 有塩バター 小麦粉
4火	鶏肉の幽庵焼き 白菜のおかか和え さつま汁	鶏肉 かつお節 豚肉 みそ 煮干し	ゆず果汁 はくさい こんにゃく にんじん だいこん 葉ねぎ	上白糖 でんぶん さつまいも
⑤水	カレーうどん 野菜サラダ (小袋かんきつドレッシング)	豚肉 油揚げ 前刺 チキンハム	にんじん たまねぎ 葉ねぎ にんにく カリフラワー 赤ピーマン キャベツ とうもろこし	うどん 菜ぬか油 じゃがいも カレーフレーク かんきつドレッシング
6木	手巻きずし(卵、ウィンナー、竹輪、ツナ、 小袋マヨネーズ、焼きのり) 豆腐のすまし汁	手巻き卵 竹輪 マグロ油揚げ ウィンナー 焼きのり 木綿豆腐 乾燥湯葉 出し昆布 前刺	キャベツ きゅうり にんじん みつば	三温糖 マヨネーズ
7金	ふくの天ぷら ほうれんそうの和え物 あわ神七福汁	ふく 牛肉 みそ 煮干し	ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	天ぷら粉 菜ぬか油 上白糖
⑩月	えびカツサンド 添え野菜(小袋とんかつソース) 豆苗スープ	えびカツ 焼豚 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 豆苗 セロリー こんにゃく寒天	菜ぬか油
12水	親子丼 ライスパスタサラダ	鶏肉 鶏卵 焼きふ 前刺 ポークハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ 黄ピーマン きゅうり	菜ぬか油 三温糖 ライスパスタ 上白糖 ごま油
13木	焼き魚(さば) 小松菜の和え物 肉じゃが煮	さば 牛肉	こまつな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	上白糖 菜ぬか油 じゃがいも 三温糖
14金	じゃんじゃん豆腐 中華スープ はるみ(個包装)	豚肉 がんもどき みそ 鶏ひき肉 ポークパイオン	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが チンゲンサイ きくらげ はるみ	菜ぬか油 三温糖 ごま油
⑬月	ツナサラダ ポークビーンズ	マグロ油揚げ 豚肉 煮し大豆 スープベース ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり セロリー たまねぎ ケチャップ トマトピューレ	いりごま 上白糖 ごま油 菜ぬか油 じゃがいも ペンネマカロニ
18火	魚(すずき)の塩こうじ焼き 大根の酢の物 厚揚げの中華煮	すずき 乾燥わかめ 鶏肉 厚揚げ	だいこん にんじん たけのこ水煮 チンゲンサイ たまねぎ	塩こうじ 上白糖 三温糖 菜ぬか油 でんぶん ごま油
⑯水	焼きそば フルーツよせ	豚肉 あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 葉ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶 ナタデココ	焼きそばめん 菜ぬか油 アガーカクテル 上白糖
20木	竹輪のカレー揚げ ひじきの煮物 沢煮椀	竹輪 乾しひじき 油揚げ 前刺 豚肉	にんじん こまつな ごぼう えのきたけ しょうが	天ぷら粉 菜ぬか油 三温糖 じゃがいも
21金	ピビンバ(肉、野菜、錦糸卵) たまねぎのみそ汁	牛肉 錦糸卵 木綿豆腐 塩蔵わかめ みそ 煮干し	葉ねぎ しょうが にんにく 大豆もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ 根深ねぎ	三温糖 いりごま 上白糖 ごま油
25火	お好み焼き かす汁	豚肉 鶏卵 あおのり さけ 油揚げ みそ 出し昆布 前刺	キャベツ 葉ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	菜ぬか油 小麦粉 長いも 里芋 酒かす
26水	白身魚(たら)のかりん揚げ チンゲンサイの和え物 鶏団子スープ	たら 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	しょうが キャベツ チンゲンサイ はくさい にんじん もやし	でんぶん 菜ぬか油 上白糖
27木	豚肉のアップルソース さつまいもサラダ(小袋ごまドレッシング) 魚翅のすまし汁	豚肉 魚翅 乾燥湯葉 出し昆布 前刺	たまねぎ りんご ケチャップ キャベツ にんじん きゅうり 葉ねぎ	上白糖 菜ぬか油 さつまいも ごまドレッシング
28金	みそおでん ほうれんそうのいりどりし和え	鶏肉 ごぼう団子 竹輪 前刺 みそ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	じゃがいも 三温糖 上白糖

※〇印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。