

(小学校用)

日	曜日	献立名			主な食品（食品の動き）						エネルギー (kcal)
		主食	牛乳	おかず（主菜・副菜）	赤く体をつくる＞		緑く体の調子を整える＞		黄くエネルギーになる＞		塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木			おやこに ミルキーサラダ	とりにく ハム ちくわ たまご	ぎゅうにゅう ひじき スキムミルク	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しろねぎ	ごはん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	590 1.8
2	金			マーボーなす わふうマカロニサラダ のりつくだに	とうふ とりにく ぶたミンチ だいず みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	なす たまねぎ ぶなしめじ しょうが ほししいたけ にんにく キャベツ	ごはん マカロニ さとう でんぶん	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	644 2.5
5	月			きりぼしチャプチェ ナムル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく キャベツ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ もやし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	582 1.4
6	火			ちくわのいそべあげ うめかつおあえ あいしょうじる	ちくわ ぶたにく ツナ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	キャベツ しろねぎ たまねぎ こんにゃく	ごはん さつまいも ゼリー こむぎこ	あぶら	631 2.4
7	水			あつあげのみそいため だいがくいも	ぶたミンチ ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンさい こまつな	たまねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ	ごはん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	673 1.3
8	木			かぼちゃのそぼろに ごしきあえ	ぶたミンチ あげはん かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ しょうが こんにゃく もやし えだまめ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	554 2.0
9	金			とうふのカレーあん だいこんのツナあえ	ぶたミンチ みそ あぶらあげ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ほししいたけ とうもろこし たけのこ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	637 1.8
13	火			やきししゃも だいずのいそに しおこうじじる	ししゃも ぶたにく あげはん あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	えのきたけ しろねぎ たまねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	539 1.9
14	水			ベーコンときのこのパンネ かいそうサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう しらす干し	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ にんにく まいたけ きゅうり	パン こめこ さとう くらざとう パンネ	バター ごまあぶら	637 1.3
15	木			キムチいりにくじゃが コロコロサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キムチ こんにゃく キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	587 2.0
16	金			だいずカレー ヨーグルト	だいず ハム ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	にんにく だいこん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	ごはん こむぎこ	あぶら	579 1.6
☺ たのしく食べよう ☺ 『 せらのふるさと給食 』 … 今月の食材は「さつま芋」です！											
19	月			さつまいものスコップコロケ ワントンスープ	ぶたミンチ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ もやし ぶなしめじ	ごはん ワントンピー さつまいも パンこ	オリーブあぶら あぶら	661 3.4
20	火			あつあげのコロコロマーボー せんざりじゃがいものサラダ	あつあげ ハム ぶたミンチ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ にんにく しろねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	591 1.7
21	水			こいわしからあげ きりぼしだいこんにつけ さつまいものしる	こいわし あぶらあげ ぶたにく みそ あげはん	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん はくさい こんにゃく しろねぎ ごぼう	ごはん さとう さつまいも	あぶら	598 1.7
22	木			だいこんとぶたにくのいために ごまあえ なっとう	ぶたミンチ あげはん ツナ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい しょうが ほししいたけ こんにゃく しろねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	602 1.8
23	金			あかうおのしょうがに こまつなのナムル ビーフンスープ	あかうお ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり たけのこ もやし だいこん	ごはん さとう ビーフン	ごまあぶら ごま	541 2.2
26	月			たこあげ はるさめスープ ミニりんごゼリー	たこ ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし しろねぎ ほししいたけ	ごはん ゼリー こむぎこ はるさめ	あぶら	597 2.4
27	火			すきやきふう ひじきのごまマヨサラダ こざかなくん	ぎゅうにく ぶ ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん	はくさい しろねぎ たまねぎ こんにゃく えのきたけ キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	583 2.0
28	水			ハンバーガー きのこさつまいものシチュー ラッキー人参の日	ハンバーガー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ しいたけ マッシュルーム	パン さつまいも こめこ	バター あぶら	614 3.1
29	木			こうやどうふのたまごとじ ごぼうとちくわのサラダ	こうやどうふ ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし ほししいたけ ごぼう	ごはん さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	608 1.8
30	金			ハヤシライス チーズいりおひたし	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ぶなしめじ にんにく	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	576 2.4

毎月19日は
楽しく食べよう ～せらのふるさと給食～

世羅町で作られた旬の食べ物を使って料理します。
世羅の旬の食べ物を知り、みんなで味わい、作ってくだ
さっている人に感謝する気持ちをもちましょう。



学校給食では、地産地消を進めています

今月の世羅産食材は、「米」「かぼちゃ」「小松菜」「米粉麺」
「卵」「きゅうり」「にんにく」「とうがん」「なす」「さつま
芋」の予定です。