

6月

こんだてひょう



令和4年度

御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (パ・ツ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
1	すい	●麦ごはん		○五目肉じゃが ◆四色なます	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ だいこん きゅうり きくらげ	604 22.3
2	もく	●麦ごはん		○高野豆腐の卵とじ ◆ごまネーズ和え	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま /Iegg マネー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ たまご だし (かつおぶし)	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	631 25.5
3	きん	ピビンバ (●麦ごはん)		○わかめスープ ピビンバ (■肉・■ナムル)	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ にんにく もやし しいたけ こまつな	603 24.6
6	げつ	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆にらと卵のサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にら にんにく キャベツ きゅうり	622 25.7
7	か	コッペパン		○カレーうどん ◆かみかみサラダ ★パイ	コッペパン うどん あぶら アーモンド さとう /Iegg マネー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク さきいか	にんじん もやし たまねぎ にら にんにく りんご パイン しょうが ごぼう きゅうり	624 25.4
8	すい	●麦ごはん		○みそ汁 ◆さばのソース煮 ◆梅あえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ) さば かつおぶし	えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ しょうが うめほし キャベツ きゅうり にんじん	632 26.6
9	もく	七福ホトトギス (コッペパン)		○白いんげん豆の豆乳スープ ◆キャベツのマスタードサラダ ◆ウインナー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	ウインナー ぎゅうにゅう ハム とりにく ベーコン みそ しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	601 27.5
10	きん	●ゆかりごはん		○つみれ汁 ◆鶏肉とレバーのナッツあえ	こめ むぎ あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう やさい つみれ とうふ だし (かつおぶし こんぶ) とりレバー とりにく	しそ しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん こまつな ピーマン とりにく	642 28.9
13	げつ	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆春雨の酢の物 ◆きびなごごまフライ	ごま あぶら こめ むぎ こんにやく はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) わかめ ハム きびなごごまフライ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ きゅうり	629 25.2
14	か	食パン		○タンタン風米粉麺 ◆ツナマヨサラダ ★黒糖ピーズ	しょくパン こめこめん あぶら ごま /Iegg マネー さとう くろざとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく みそ ツナ	にんにく もやし にら しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン	633 28.3
15	すい	●麦ごはん		○かぼちゃとにらのみそ汁 ◆いわしの梅煮 ◆小松菜の磯和え	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ) いわしうめに のり	かぼちゃ にんじん たまねぎ にら こまつな キャベツ もやし	602 22.9
16	もく	●麦ごはん		○中華スープ ◆豚キムチ ももザリー	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ももザリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ キムチ キャベツ にら しょうが にんにく	673 24.5
17	きん	●麦ごはん		○きしめん汁 ◆鶏の照り焼き ◆ひじきサラダ	こめ むぎ だんごめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ だし (いりこ) とりにく しそひじき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	673 24.5
20	げつ	●麦ごはん		○あおさ汁 ◆ホキの天玉揚げ ◆ごまじゃこあえ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ だし (かつおぶし こんぶ) あおさ ホキてんたまあげ ちりめんじゃこ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	600 23.9
21	か	食パン		○キャロットポタージュ ◆スペイン風オムレツ ◆ミックスサラダ	しょくパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ スキムミルク スペインふうオムレツ ハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり みかん	621 27.8
22	すい	●麦ごはん		○豚肉と野菜のピリッと煮 ◆キャベツの香りとえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく でんぶら あつあげ	にんじん えだまめ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり レモン	650 23.5
23	もく	◆アーモンドトースト		○大豆とひき肉のトマト煮 ★コーンサラダ	しょくパン アーモンド さとう じゃがいも あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ハム	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト コーン きゅうり にんにく キャベツ りんごジャム	667 25.7
24	きん	■麦ごはん		■チキンカレーウ ◆冷しゃぶサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく りんご しょうが レタス きゅうり	669 22.6
27	げつ	●麦ごはん		○鶏ごぼうスープ ◆手作りのパスタ ◆御船川とツナのサラダ	こめ むぎ ごまあぶら パン さとう パター ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ツナ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ みらねがわ キャベツ きゅうり	700 28.0
28	か	黒糖パン		○冷やし中華 ◆チキンメンチカツ ◆とうもろこし	こくとうパン ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら とうもろこし	ぎゅうにゅう ハム チキンメンチカツ	もやし きゅうり にんじん トマト	650 25.6
29	すい	●ひじきごはん		○かき玉汁 ◆ちくわの磯揚げ ◆もやしのカレーサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん オリーブゆ ごむぎ	あぶらあげ ひじき とりにく あおのり ぎゅうにゅう たまご かまぼこ だし (かつおぶし こんぶ) ちくわ とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	600 26.0
30	もく	●麦ごはん		○なめこ汁 ◆さばの塩焼き ◆五目きんぴら	こめ むぎ こんにやく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ だし (いりこ) みそ さば てんぶら	なめこ にんじん ねぎ ごぼう いんげん	600 26.0

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります