



8月9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(ﾊﾞｰｼﾞｭ) ○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	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	エネルギーたんぱく質
8/30	か	セルフドック(コッペパン)		○野菜スープ ◆スティックハンバーグ ◆ポテトサラダ	コッペパン さとう じゃがいも ノイグ マネー あぶら	スティックハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう とり にく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こまつな きゅうり	623 26.6
8/31	すい	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆春雨の中華風酢の物	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ チキンハム	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	635 26.1
9/1	もく	●麦ごはん		○夏のっぺい汁 ◆鶏のピリ辛焼き ◆きゅうりのゆかり和え	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぶ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だし (かつおぶし・こんぶ) とり にく	にんじん とうがん ごぼう ねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり しそ	621 26.6
2	きん	●麦ごはん		○みそ汁 ◆さばのソース煮 ◆ひじきのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	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 ひじき チキンハム	にんじん えのきだけ ねぎ しょうが きゅうり	658 26.9
5	げつ	●麦ごはん		○高野豆腐の卵とし ◆切干大根の酢の物	こめ むぎ しらたき さとう でんぶ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく たまご だし (かつおぶし) こうやとうふ	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	653 25.3
6	か	黒糖パン		○夏野菜のスパゲティ ◆イタリアンサラダ ◆ぶどう	こくとうパン スパゲティ あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく わかめ いち	たまねぎ にんじん ピーマン なす スズキニ トマト レモン にんにく きゅうり キャベツ ぶどう	612 24.4
7	すい	●麦ごはん 味の旅 ～北海道～		○どさんこ汁 ◆ほっけの照焼 ◆昆布あえ	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ みそ だし (いりこ) しそこんぶ	たまねぎ にんじん もやし しょうが コーン にんにく キャベツ きゅうり	597 26.3
8	もく	食パン ブルーベリー ャム		○厚揚げのミートソース煮 ◆キャベツとりんごのサラダ	しょくパン さとう でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	にんにく たまねぎ ブルーベリー ャム しょうが にんじん りんご しめじ えだまめ トマト キャベツ きゅうり	607 25.4
9	きん	●秋の香りごはん お月見給食		○お月見汁 ◆鶏肉とﾊﾞｰのナッツあえ 十五夜ゼリー	こめ むぎ さつまいも さとう でんぶ あぶら カシューナッツ ゼリー	あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ だし (かつおぶし・こんぶ) とりﾊﾞｰ とり にく うすらたまご	にんじん しめじ しいたけ ねぎ たまねぎ えのきだけ ピーマン	673 28.1
12	げつ	キーマカレー (麦ごはん)		■キーマカレー ◆じゃことナッツのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ なまクリーム ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ピーマン りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	691 23.0
13	か	丸フィッシュバーガー (食パン)		○サラダうどん ◆ホキフライ ◆野菜 ノイグ ャタルー	まるパン あぶら うどん さとう ノイグ ャタルー ごまあぶら	ホキフライ ぎゅうにゅう わかめ ツナ	キャベツ にんじん トマト レタス きゅうり コーン	605 25.4
14	すい	●麦ごはん		○八宝菜 ◆パンパンジーサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いち うすらたまご とり にく	たけのこ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きぬさや しょうが もやし きゅうり	620 26.0
15	もく	●麦ごはん		○かぼちゃとにらのみそ汁 ◆干草焼 ◆ひじきの煮物	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ だし (いりこ) ひじき ちくさやき あぶらあげ とり にく	かぼちゃ たまねぎ にんじん にら いんげん	609 24.0
16	きん	●麦ごはん ふるさとくまさんデー ～人吉・球磨地域～		○つぼん汁 ◆さんまゆずみそ煮 ◆たけのこのおかかあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ とうふ だし (いりこ) さんまゆずみそに かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きぬさや	656 26.9
20	か	コッペパン		○ポークビーンズ ◆マカロニサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら マカロニ さとう ノイグ マネー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく コーン きゅうり	634 28.2
21	すい	●麦ごはん		○だんご汁 ◆熊本県産真鯛の甘酢あんかけ	こめ むぎ こむぎ しらたま あぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう とり にく まだい あぶらあげ だし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ けくさい ピーマン たまねぎ もやし	698 28.6
22	もく	丸フィッシュバーガー (食パン)		○鶏肉のエスニカン ◆卵サラダ ★梨	しょくパン ノイグ マネー じゃがいも	たまご ぎゅうにゅう とり にく しろいんげんまめ チーズ スキムミルク	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ なし	619 26.5
26	げつ	●麦ごはん		○じゃがいものみそ煮 ◆ごま酢あえ ◆手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ いりこ かつおぶし しおこんぶ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ きぬさや もやし しょうが きゅうり	620 22.6
27	か	パンパン		○豚キムチめん ◆野菜のごまだれ ★黒糖ビーンズ	パンパン スパゲティ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま くらざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だし (かつおぶし・こんぶ) だいす	キャベツ にんじん しめじ なら キムチ ブロッコリー	624 27.1
28	すい	馬そぼろ丼 (麦ごはん)		○真だくさん汁 ■馬そぼろ丼の具	こめ むぎ こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ だし (いりこ) ばに だいす たまご	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが えだまめ	629 29.2
29	もく	ハヤシライス (麦ごはん)		■ハヤシルウ ◆大豆のサラダ	こめ むぎ ノイグ マネー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう だいす	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト きゅうり にんにく コーン	697 25.7
30	きん	●麦ごはん		○中華スープ ◆ホキのﾊﾞｰｷｰｰｰかけ ◆御船川とささみのサラダ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ みそ とり 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 りんご パセリ みふねがわ キャベツ トマト	662 26.2

※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。

コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している熊本県産の水産物を食べて応援しようと、天草でとれた真鯛を熊本県からいただきました(9月21日)。
また、御船町からは毎月馬肉を提供いただきます。9月は28日(水)の「馬そぼろ丼」に入っています。しっかり味わい、感謝して食べましょう。