

5月 こんだてひょう



令和5年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (色付) ○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	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやくよほねになる(赤)	からだのちようしをとのえる(緑)	
1	げつ	●麦ごはん		○高野豆腐の卵とし ◆切干大根の酢の物 ●いりこアーモンド	こめ むぎ しらたき さとう でんぷん ごま ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご いりこ こうやどうふ だし (かつおぶし)	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	644 29.2
2	か			歓迎遠足のため、給食はありません。				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> こどもの日献立 </div>								
8	げつ	●こぎつねごはん		○彩り野菜のつみれ汁 ◆鶏の唐揚げ・ミニトマト かしわもち	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こむぎこ かしわもち	あぶらあげぎゅうにゅう とうふ つみれ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ)	しょうが ごぼう ねぎ トマト にんじん いんげん しいたけ たまねぎ こまつな コーン にんにく	698 27.8
9	か	ミルクパン		○厚揚げのミートソース煮 ◆ナッツサラダ	ミルクパン さとう でんぷん あぶら カシューナッツ アーモンド オリーブゆ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	にんにく たまねぎ きゅうり しょうが にんじん キャベツ しめじ えだまめ トマト	638 27.1
10	すい	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ◆いわしのカリカリフライ ◆昆布あえ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす とりにく くきわかめ あぶらあげ でんぷら ちくわ いわしの加加アヲイ こんぶ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ もやし きゅうり	668 27.5
11	もく	セルフドッグ (コッペパン)		○パンフキンポタージュ ◆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 あぶら	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ とりにく スキムミルク チキンハム	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	684 27.9
12	きん	カレーライス (■麦ごはん)		■チキンカレールウ ◆グリーンエッグサラダ チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご キャベツ しょうが ブロッコリー きゅうり	693 23.1
15	げつ	●麦ごはん		○中華スープ ◆春巻き ◆キムチあえ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく はるまき ツナ こんぶ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり キムチ	663 22.5
16	か	●麦ごはん		○貝だくさん汁 ◆さばのソース煮 ◆もやしのアーモンドあえ	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわだし (いりこ) さば	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが いんげん もやし	676 29.0
17	すい	牛丼 (■麦ごはん)		○豆腐のみそ汁 ■牛丼の具 みかん果汁	こめ むぎ しらたき 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) ぎゅうにく	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ しめじ みかんかじゅう	643 26.5
18	もく	黒糖パン		○きつねうどん ◆ごぼうサラダ ★抹茶ピーンズ	こくとうパン さとう うどん あぶら ごま リゾット マネー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ とりにく だし (いりこ) だいす	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり まっちゃ	606 26.4
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ぶるさとくまんデー ～水俣・芦北地域～ </div>								
19	きん	●じゃこ菜めし		○じゃがいものそぼろ煮 ◆サラたまと甘藷のサラダ	こめ むぎ ごま こんにやく じゃがいも さとう でんぷん あぶら かつたまちゃんド レッツ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	こまつな しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや きゅうり あまなつ	639 22.3
22	げつ	●麦ごはん		○筑前煮 ◆ひじきのサラダ 納豆	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チキンハム なつとう	れんこん ごぼう にんじん しいたけ たけのこ きぬさや きゅうり	621 21.6
23	か	食パン		○トマトクリームスパゲティ ◆イタリアンサラダ りんごジャム	しよくパン スパゲティ バター オリーブゆ さとう りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ なまクリーム わかめ いか	にんにく レモン たまねぎ しめじ トマト にんじん きゅうり キャベツ	657 24.0
24	すい	●麦ごはん		○春雨スープ ◆豚肉とキャベツのみそ炒め	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごま あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あつあげ みそ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ キャベツ ピーマン にんにく	615 22.7
25	もく	コッペパン		○ポークピーンズ ◆マカロニサラダ ★すいか	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ あぶら リゾット 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 トマト きゅうり すいか	645 28.4
26	きん	●麦ごはん		○かき玉汁 ◆ホキの和風ソース ◆ごま酢あえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ あおのり ホキ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	615 27.4
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 味の旅 ～大阪府～ </div>								
29	げつ	●ゆかりごはん		○わかめスープ ◆お好み焼き ◆もやしのしょうがあえ	こめ むぎ ごまあぶら やまいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく たまご かつおぶし あおのり	しそ しいたけ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ こまつな もやし きゅうり しょうが	605 23.8
30	か	ハヤシライス (■麦ごはん)		■ハヤシルウ ◆海藻サラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ぶたにく かいそうミックス	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ にんにく きゅうり	637 21.4
31	すい	鶏そぼろ丼 (■麦ごはん)		○豆乳豚汁 ■鶏そぼろ丼の具	こめ むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ とりにく だし (いりこ) だいす たまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	632 27.8

※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