

7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 (P-2) ○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) | ちやくやくほねになる(赤) | からだのちようしをととのえる(緑) | |
| 3 | げつ | カレーライス (■麦ごはん) | | ■夏野菜のカレールウ ◆シーフードサラダ みかん果汁 | こめ むぎ あぶら さとう オリブゆ みかん果汁(ジュシー)が給食につけられるようになって50周年を迎えたので、熊本果実連から無償でいただきました！ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク いか えび わかめ | たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん えだめめ コーン みかんがじゅう しょうがりんご キャベツ きゅうり にんにく | 694 25.1 |
| 4 | か | ●麦ごはん | | ○豆腐汁 ◆鶏の照焼 ◆野菜の梅マヨあえ | こめ むぎ あぶら さとう ごま ノイグ マネズ | ぎゅうにゅう とうふ ちくわ だし (かつおぶし・こんぶ) とりにく わかめ かつおぶし | にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ うめぼし | 603 26.7 |
| 5 | すい | ●麦ごはん | | ○マーボー豆腐 ◆春雨サラダ | こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ ハム | しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ | 628 25.4 |
| 6 | もく | コッペパン | | ○焼きそば ◆グリーンエッグサラダ ★ココア豆 | コッペパン スパゲティ あぶら アーモンド さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご だいず | しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン ブロッコリー きゅうり | 614 27.4 |
| 七夕献立 | | | | | | | | |
| 7 | きん | ●麦ごはん | | ○けんちん汁 ◆ホキの天玉揚げ ◆七夕サダ・七夕ゼリー | こめ むぎ こんにやく あぶら ノイグ マネズ わふうドレッシング たなばたゼリー | ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) ホキでたまあげ うおそうめん | にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ コーン きゅうり オクラ | 690 28.0 |
| 10 | げつ | ●麦ごはん | | ○五目肉じゃが ◆いかの酢味噌あえ ●梅じゃこふりかけ | 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 いか わかめ みそ ちりめん ひじき かつおぶし | たまねぎ にんじん きぬさや しいたけ きゅうり しそ | 619 27.3 |
| 11 | か | しゃく食パン | | ○なすのミートスパゲティ ◆ミックスサラダ いちごジャム | しゃくパン スパゲティ あぶら さとう いちごジャム | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぎゅうにく チーズ | にんにく みかん きゅうり たまねぎ なす しめじ にんじん ピーマン トマト キャベツ | 643 24.6 |
| 12 | すい | ●麦ごはん | | ○高野豆腐のみそ汁 ◆林のP-1 キュースかけ ◆御船川のおかかあえ | こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう こうやどうふ ホキ わかめ だし (いりこ) みそ かつおぶし | にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご パセリ キャベツ みふねがわ トマト | 621 26.6 |
| 13 | もく | ツナマヨサド(食パン) | | ○野菜のスープ煮 ◆ツナマヨサラダ ●フルーツ白玉 | しゃくパン じゃがいも ノイグ マネズ さとう しらたまだんご | ぎゅうにゅう ウィナー ツナ チーズ | たまねぎ にんじん しめじ もも こまつな キャベツ きゅうり みかん パイン | 612 24.5 |
| 14 | きん | ●キムチごはん | | ○中華スープ ◆ひじきシューマイ ◆ごま酢あえ | こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま | ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひじきシューマイ | キムチ なら もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり | 635 24.8 |
| 味の旅 ～沖縄県～ | | | | | | | | |
| 18 | か | タコライス (■麦ごはん) | | ○もずくと卵のスープ ■タコライスの具(肉・野菜) パイン | こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず チーズ もずく | たまねぎ にんじん ねぎ パイン えのきたけ しいたけ レタス トマト チンゲンサイ にんにく しょうが | 656 26.3 |
| ふるさとくまさんデー ～荒尾・玉名地域～ | | | | | | | | |
| 19 | すい | ●南関揚げの混ぜごはん | | ○節そうめん汁 ◆ちりめん入り卵焼き ◆ミニトマト | こめ むぎ さとう あぶら ふしそうめん | なんかんあげ とりにく かまぼこ だし (こんぶ・かつおぶし) ぎゅうにゅう ちりめんいりたまごやき | しょうが ごぼう ねぎ にんじん いんげん しいたけ たまねぎ えのきたけ トマト | 615 24.4 |
| 20 | もく | セルフドッグ (コッペパン) | | ○白いんげん豆の豆乳スープ ◆スティックハンバーグ ◆コールスロー | コッペパン さとう じゃがいも あぶら | スティックハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ みそ とうにゅう | たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン きゅうり | 636 27.2 |

※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