

10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 (色付き) ○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	おかず	ざいりょう			エネルギー	
					ねつやちからになる (黄)	ちやにくやほねになる (赤)	からだのちょうしをととのえる (緑)	たんぱく質	
2	げつ	●麦ごはん	牛乳	○大豆の五目煮 ◆厚焼き玉子 ◆じゃこナッツ和え	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら アーモンド カシューナッツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす とりにく あぶらあげ てんぷら ちりめん あつやきたまご	にんじん たまねぎ れんこん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	652 27.6	
3	か	●麦ごはん	牛乳	○白玉汁 ◆いわしのかば焼き風 ◆小松菜の昆布あえ	こめ むぎ しらたまだんご あぶら さとう てんぷん	ぎゅうにゅう とりにく いわし あぶらあげ しおこんぶ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ はくさい しょうが こまつな もやし	617 24.5	
4	すい	●麦ごはん	牛乳	○家常豆腐 ◆春雨サラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム みそ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ コーン きゅうり にんにく しょうが	629 27.2	
アルゼンチンメニュー									
5	もく	チョリパン (コッペパン)	牛乳	○ロクロ ◆ウインナー (チミチュリソース) ◆コールスローサラダ	コッペパン オリーブゆ さつまいも あぶら さとう	ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ キャベツ きゅうり	たまねぎ にんにく パセリ かぼちゃ コーン にんじん キャベツ きゅうり	609 23.5	
6	きん	●麦ごはん	牛乳	○豚肉と野菜のピリッとろま煮 ◆茎わかめのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら ツナ きわかめ	にんじん えだまめ ごぼう しょうが もやし	625 25.7	
目の愛護デー									
10	か	コッペパン	牛乳	○大豆のトマト煮 ◆にんじんサラダ ブルーベリーゼリー	コッペパン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ たまご	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト きゅうり にんにく	602 29.1	
味の旅～長崎県～									
11	すい	●麦ごはん	牛乳	○ぬっぺ ◆浦上そぼろ みかん果汁	こめ むぎ こんにやく さとも ぶ さとう てんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく てんぷら だし (かつおぶし)	しいたけ にんじん れんこん だいこん いんげん ごぼう もやし みかんかじゅう	648 26.8	
12	もく	振替休業日 (ふりかえきゅうぎょうび)							
13	きん	おやこどん 親子丼 (●麦ごはん)	牛乳	■親子丼の具 ◆ごぼうサラダ・蒲焼ピーズ みかん果汁	こめ むぎ さとう てんぷん あぶら ごま カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ くらざとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうぶ だいす だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり みかんかじゅう	656 27.5	
16	げつ	おべんとうをもってきます。(きゅうしょくはありません。)							
17	か	●麦ごはん	牛乳	○カレー麻婆 ◆中華サラダ みかん果汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら てんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン だけのこ しいたけ しょうが きくらげ にんにく キャベツ きゅうり みかんかじゅう	606 25.0	
18	すい	●麦ごはん	牛乳	○じゃがいものそぼろ煮 ◆切干大根のツナサラダ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも てんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいす ミート ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや きりぼしいこん きゅうり しょうが	611 25.3	
ふるさとくまさんデー ～熊本市～									
19	もく	ココアパン	牛乳	○タイピーエン ◆れんこんのからしマヨ和え ◆ミニトマト(1個)	ココアパン はるさめ ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう うすらたまごいか ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ きくらげ ねぎ コーン れんこん きゅうり トマト しょうが	601 25.4	
20	きん	●麦ごはん	牛乳	○中華風かき玉スープ ◆レバーとポテトの揚げからめ	こめ むぎ てんぷん ごまあぶら じゃがいも カシューナッツ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりレバー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ ピーマン	672 25.9	
23	げつ	●麦ごはん	牛乳	○さつまいものみそ汁 ◆さばのごまだれ焼き ◆柿サラダ	こめ むぎ さつまいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だし (いりこ) さば ハム みそ	にんじん たまねぎ ねぎ かき きゅうり キャベツ	629 26.1	
24	か	コッペパン	牛乳	○クリーム煮 ◆マカロニサラダ	コッペパン じゃがいも パター マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム ハム	しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン きゅうり	614 25.6	
25	すい	●麦ごはん	牛乳	○おでん ◆もやしときゅうりの酢の物 ◆納豆	こめ むぎ さとも こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うすらたまご がんもどき だし (かつおぶし・こんぶ) なつとう	にんじん だいこん もやし きゅうり	642 28.1	
26	もく	ミルクパン	牛乳	○きのこスパゲティ ◆御船川とささみのごまサラダ	ミルクパン さとう スパゲティ バター あぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん しいたけ こまつな みふねがわ キャベツ にんにく	600 25.5	
27	きん	●麦ごはん	牛乳	○けんちん汁 ◆いわしのカリカリフライ ◆里芋サラダ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) いわしの加加リ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ えだまめ コーン しそ	584 23.5	
30	げつ	●麦ごはん	牛乳	○わかめのみそ汁 ◆善喜 ◆ほうれん草のごまあえ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だし (いりこ) はるまき みそ わかめ	えのきたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	626 20.4	
31	か	かぼちゃ入りカ レーライス (●麦ごはん)	牛乳	■かぼちゃ入りカレールウ ◆ピーズサラダ ハロウィンみかんゼリー	こめ むぎ さとう みかんゼリー]-ソカリ-ミート レッソグ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスピーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ りんご えだまめ しょうが キャベツ きゅうり にんにく	635 20.3	

※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