

11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 (A・ZU) ○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 たんぱくしつ
					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		○ダブルマーボー ◆ちくわのマヨサラダ	こめむぎはるさめ さとう でんぶん ごまあぶら ノイグ マネズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ちくわ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	604 24.2
2	もく	コッペパン		○チーズスープ ◆チリコンカン みかん	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ ピーマン にんにく トマト みかん	644 27.9
6	げつ	●麦ごはん		○キムチスープ ◆小いわしの和風ソス(2尾) ◆ひじきあえ	こめむぎ しらたき さとう こむぎこ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう にく だんご とうふ みそ いわし しそ ひじき あおのり	はくさい たまねぎ キムチ なら しめじ キャベツ もやし きゅうり にんじん	615 24.2
7	か	黒糖パン		○煮込みうどん ◆大根サラダ ★ココア豆	こくとうパン うどん アーモンド ノイグ マネズ さとう	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ あぶら あげだし (いりこ) ハム だいす	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ だいこん ブロッコリー	601 26.7
8	すい	●麦ごはん		○鶏ごぼうスープ ◆ハンバーグのごまみそだれ ◆おかかあえ	こめむぎ ごまあぶら あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とり にく とうふ ハンバーグ みそ かつおぶし	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ はくさい キャベツ きゅうり	602 24.1
9	もく	おカサド イチ (食パン)		○冬野菜のクリーム煮 ◆サンドイッチの具 ★キャラメルポテト	しよくパン ノイグ マネズ バター さつまいも あぶら さとう	たまご ぎゅうにゅう とり にく しろいんげんまめ スキムミルク なまクリーム	きゅうり キャベツ にんじん だいこん はくさい たまねぎ ほうれんそう れんこん	676 23.1
10	きん	●ピーフライス		○野菜スープ ◆シーザーサラダ 豆乳ムース	こめむぎ パター じゃがいも あぶら クルトン さとう ノイグ マネズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とり にく とうにゅうムース	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム だいこん しめじ にんにく こまつな レタス きゅうり	670 22.9
13	げつ	タコライス (●麦ごはん)		○わかめと卵のスープ ■タコライスの具(肉) ■タコライスの具(野菜)	こめむぎ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ レタス にんにく しょうが トマト	603 25.7
14	か	●麦ごはん		○厚揚げのみそ煮 ◆ひじきのサラダ	こめむぎ さといも こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ひじき ハム	にんじん だいこん しいたけ きぬさや きゅうり	667 27.6
15	すい	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆さばの煮つけ ◆ごま酢あえ	こめむぎ こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば だし (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが もやし きゅうり	610 25.8
16	もく	ミルクパン		○汁ピーフン ◆イタリアンサラダ	ミルクパン あぶら さとう ピーフン オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ いか	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ なら きゅうり レモン キャベツ	600 26.6
17	きん	ふるさとくまさんデー ～菊池・山鹿地域～ ●さつま芋ごはん		○だんご汁 ◆菜果なます	こめ さつまいも ごま こむぎこ しらたまご あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にく あぶら あげだし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい りんご もも みかん きゅうり	654 20.8
20	げつ	●麦ごはん		○みそ汁 ◆ホキのA・B・Cソースかけ ◆カリカリきゅうり	でんぶん こむぎこ こめむぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ホキ ぎゅうにゅう とうふ あぶら あげ わかめ みそ だし (いりこ)	えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ りんご パセリ きゅうり トマト	625 27.2
21	か	丸パン		○クリームシチュー ◆オムレツのグチャップソース ◆りっちゃんサラダ	まるパン じゃがいも パター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり にく チーズ しろいんげんまめ ハム こんぶ ほうれんそう オムレツ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ トマト きゅうり コーン	668 27.7
22	すい	●麦ごはん		○肉と野菜のうま煮 ◆焼きししゃも ◆切干大根の酢の物	こめむぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく てんぷら ししゃも	にんじん れんこん たけのこ たまねぎ きぬさや きゅうり きりぼし だいこん	608 24.3
24	きん	キーマカレーライス (●麦ごはん)		■キーマカレーウ ◆にらと卵のサラダ	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 ぶたにく だいす チーズ なまクリーム たまご	にんじん たまねぎ ピーマン りんご しょうが なら にんにく キャベツ きゅうり	669 22.5
27	げつ	●麦ごはん		○トックスープ ◆ヤンニョムチキン ◆レタスのサラダ	こめむぎ トック ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ レタス しょうが にんにく きゅうり	682 24.1
28	か	●梅じゃこごはん		○おでん ◆菜焼き	こめむぎ ごま さとう さといも こんにゃく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あぶら あげ とり にく うずら たまご あつあげ ちくわ ベーコン こんぶ だし かつおぶし	しそ だいこん にんじん はくさい こまつな えのきたけ	641 26.1
29	すい	味の旅 ～鹿児島県～ ●麦ごはん		○さつま汁 ◆豚肉の生姜焼き	こめむぎ さつまいも さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とり にく とうふ みそ だし (いりこ) ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが	636 24.8
30	もく	ココアパン		○スパゲティミートソース ◆ほうれん草サラダ	ココアパン スパゲティ さとう あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ コーン	615 24.8

※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