



5月 こんだてひょう



令和6年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (P-ダ) ○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!

ひょう	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 たんぱく質
					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)	
1	すい	●麦ごはん		○高野豆腐の卵とじ ◆いかの酢味噌あえ 柏餅	こめ むぎ しらたき さとう でんぶん ごま かしわもち じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) こうやどうふ いか わかめ みそ	にんじん しめじ ねぎ たまねぎ きゅうり	662 26.1
2	もく	かんげいえんぞく(お弁当)						
7	か	●黒糖パン		○パンネのクリーム煮 ◆ナッツサラダ	こくとうパン パンネ さとう アーモンド オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク	たまねぎ しめじ にんじん こまつな きゅうり キャベツ	600 21.7
8	すい	●麦ごはん		○じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ◆さばのごまだれ焼き ◆おかかあえ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそだし (いりこ) さば かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ こまつな	603 25.1
9	もく	●丸パン		○ミネストローネ ◆コロッケ ◆野菜サラダ	コロッケ まるパン あぶら さとう マカロニ オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん こまつな トマト キャベツ にんにく コーン きゅうり	658 21.1
10	きん	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ◆御船川とささみのサラダ ◆手作りふりかけ	こめ むぎ こんやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいす とりにく くわわかめ あぶらあげ てんぷら ちくわ かつおぶし あおのり	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ みらねがわ キャベツ しそ	611 26.1
13	げつ	●麦ごはん		○豚肉の中華煮 ◆カリカリきゅうり	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ しょうが きくらげ きゅうり	600 23.4
14	か	●食パン		○鶏肉のトマト煮 ◆わかめとツナのサラダ ◆大豆チョコクリーム	しょくパン こむぎ じゃがいも さとう オリーブゆ ごま だいすチョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマト えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	605 25.5
15	すい	●麦ごはん		○筑前煮 ◆いわしのみぞれ煮 ◆もやしゆかりあえ	こめ むぎ さといも こんやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いわし みぞれ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ だけのごきぬさや きゅうり もやし しそふりかけ	606 23.5
16	もく	●麦ごはん		○かき玉汁 ◆レバーとポテの揚げからめ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも カシューナッツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ だし (かつおぶし) レバー	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ ピーマン	624 23.8
ふるさとくまさんデー～熊本市～								
17	きん	●くまもとの赤野菜加-ライス		■くまもとの赤野菜カレー ○すいか入りフルーツカクテル	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ なす トマト にんにく パイン しょうが すいか みかん もも	645 19.1
20	げつ	●肉キャベ丼		○豆腐とチンゲン菜のスープ ■肉キャベ丼の具 みかん果汁	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう てんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく みそ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ だけのごにんにく ピーマン しめじ しょうが みかかじゅう	618 22.5
21	か	●コッペパン		○焼きそば ◆グリーンエッグサラダ	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	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ ブロッコリー きゅうり	603 27.8
22	すい	●麦ごはん		○家常豆腐 ◆小松菜のサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	しょうが たまねぎ こまつな にんにく にんじん もやし だけのご しめじ ねぎ	611 25.1
23	もく	●コッペパン		○パンキンポタージュ ◆チリコンカン	コッペパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす スキムミルク ぶたにく きゅうり	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ ピーマン トマト にんにく	629 27.9
24	きん	●麦ごはん		○みそ汁 ◆さばの煮つけ ◆ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそだし (いりこ) さば こんぶ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ しょうが ピーマン キャベツ	620 27.5
27	げつ	●麦ごはん		○オニオンスープ ◆ハンバーグのごまみそだれ ◆山羊フライ	こめ むぎ パンこ ごま さとう ごまあぶら でんぶん やまいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きゅうり とうふ みそ あおのり	たまねぎ にんじん パセリ コーン	696 23.2
28	か	●セルフドッグ(コッペパン)		○野菜スープ ◆ごぼうサラダ ◆ウインナー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな ごぼう きゅうり	607 24.0
29	すい	●わかめごはん		○五目うどん ◆にんじんサラダ	こめ むぎ うどん オリーブゆ さとう	わかめ きゅうり とうふ とりにく ちくわ あぶらあげ ツナ たまご だし (いりこ)	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ きゅうり	611 23.7
30	もく	●チキンライス		○豆乳スープ ◆ココロピースサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン みそ とうふ ミックスピース チーズ	たまねぎ グリンピース にんじん しめじ パセリ えだまめ きゅうり トマト	614 21.6
31	きん	●麦ごはん		○トックスープ ◆魚のねぎソース ◆ミニトマト	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら てんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ だけのご ねぎ きくらげ トマト にんにく しょうが	610 23.2

※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