



# 9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(パージュ) ○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	ひょう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			さいほうりょう
					きいろ	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやくにやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱくしつ
2	げつ	●麦ごはん		○豚汁 ◆魚のねぎソース ◆ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ(だし) ホキ こんぶ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ピーマン キャベツ にんにく しょうが	607 25.7
3	か	セルフサンド (コッパパン)		○クリームスープ ◆チリコンカン	コッパパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず スキムミルク ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ コーン にんにく パセリ トマト	614 26.6
4	すい	●麦ごはん		○じゃがいものうま煮 ◆干草あえ ひじきのり佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ たまご あつあげ とりにく ひじきのりつくだに	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ ほうれんそう	627 22.8
5	もく	ミルクパン		○ミネストローネ ◆枝豆サラダ ★パイ	ミルクパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう バーコン チーズ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく コーン えだまめ きゅうり パインアップル パセリ	647 23.4
6	きん	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆御船川とツナのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ みふねがわ キャベツ きくらげ きゅうり しょうが にんにく	620 27.3
9	げつ	●麦ごはん		○かぼちゃのそぼろ煮 ◆春雨のあえもの ●手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ たまご いりこ かつおぶし こんぶ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり	642 24.0
10	か	◆ガーリック チーストースト		○きのこスパゲティ ★グリーンエッグサラダ	しよくパン マーガリン あぶら スパゲティ アーモンド さとう	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ パセリ エリンギ にんじん えだまめ ブロッコリー きゅうり キャベツ	635 25.7
11	すい	ハヤシライス (●麦ごはん)		■ハヤシルウ ○フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト にんにく もも パインアップル パナナ りんご	670 22.0
12	もく	●麦ごはん		○さといものみそ汁 ◆さばのごま焼き ◆野菜のおかかあえ	こめ むぎ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いりこ(だし) さば かつおぶし わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	612 26.7
13	きん	●チキンライス		○わかめと卵のスープ ◆れんこんのカレーサラダ ◆子持ちししゃもフライ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ツナ ししゃもフライ わかめ	たまねぎ グリンピース ねぎ にんじん トマト れんこん きゅうり	618 26.2
17	か	米粉入り にんじんパン		○ポークビーンズ ●お月見フルーツ白玉	こめ いりにんじんパン しらたまだんご さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ もも パナナ トマト にんにく りんご	630 24.4
18	すい	●麦ごはん		○豚じゃが ◆切干大根のサラダ ●手作りふりかけ	こめ むぎ じゃがいも しらすたき さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし あおのり しらす	にんじん たまねぎ えだまめ きりほしだいこん きゅうり	630 25.1
ふるさとくまさんデー～荒尾・玉名～				○南陽揚げ入りうどん ◆チーズ&エッグサラダ ★なし	しよくパン うどん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく いりこ(だし) チーズ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ なし	586 23.3
20	きん	●麦ごはん		○豆乳汁 ◆小松菜とシラス入り厚焼き玉子 ◆きゅうりのごまあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ いりこ(だし) こまつなとしらすいりあつきたまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり もやし	607 25.7
24	か	セルフサンド (食パン)		○春雨スープ ◆インディアンフィッシュ	しよくパン はるさめ ごまあぶら あぶら カシューナッツ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ ホキ とりレバー	にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	598 26.7
25	すい	●麦ごはん		○厚揚げのみそ煮 ◆ごぼうのコーンマヨあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	だいこん にんじん えだまめ ごぼう コーン きゅうり しょうが	621 22.4
26	もく	キーマカレー イス(●麦ごはん)		■キーマカレー ◆にんじんサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり しょうが	646 22.9
27	きん	ビビンバ(■麦 ごはん)		○にらたま汁 ビビンバ(■豚肉甘辛・ナムル) 一食黒糖ビーンズ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご バーコン ぶたにく だいず みそ ことうビーンズ	きくらげ たまねぎ にんじん コーン しいたけ もやし こまつな にんにく にら	633 25.6
30	げつ	●麦ごはん		○さつま汁 ◆ほうれん草のごまあえ ◆いわしの生姜煮	こめ むぎ さつまいも こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ(だし) いわししょうがに みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	654 23.9

※献立・材料・実施の有無は都合により変更になる場合があります。