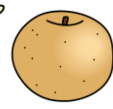




9月

こんだてひょう



令和8年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん（ペーヅ） ○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（き）	ちやにくやほねになる（あか）	からだのちょうしをととのえる（みどり）	
1	か	ミルクパン		○ミネストローネ ◆ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ミルクパン ごま あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト ブロッコリー きゅうり コーン にんにく	587 24.4
2	すい	●麦ごはん		○豚汁 ◆さんまのかば焼き ◆キャベツのしそあえ	こめ むぎ こんにやく こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だし（いりこ）さんま みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり しそ しょうが	620 24.1
3	もく	●麦ごはん		○なす入りマーボー豆腐 ◆にらと春雨のあえもの	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 だいず たまご みそ	なす きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にら にんにく しょうが	615 24.1
4	きん	●麦ごはん		○肉じゃが ◆野菜のカレーマヨサラダ ●手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ かつおぶし こんぶ いりこ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	610 24.3
7	げつ	●麦ごはん		○じゃがいものみそ汁 ◆野菜のアーモンドあえ ◆魚のおろしソース	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ だし（いりこ）ちくわ ホキ みそ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	597 25.4
8	か	セルフサンドイッチ（食パン）		○大豆とひき肉のトマト煮 ◆卵サラダ ★パイン	しよくパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん トマト きゅうり パセリ キャベツ パインアップル	592 25.1
9	すい	●麦ごはん		○たんたん風春雨スープ ◆ピーマンの昆布あえ ◆きびなごフライ（2尾）	こめ むぎ はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きびなごフライ こんぶ	にんじん たまねぎ もやし にら ピーマン キャベツ にんにく	598 23.0
10	もく	ハヤシライス（●麦ごはん）		■ハヤシルウ ◆御船川とツナのサラダ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ みふねがわ きゅうり にんにく	643 23.6
あじのたび～ひろしまけん～				○おおひら ◆野菜の梅マヨあえ ◆キャベツ入り平つくね・レモンゼリー	こめ むぎ さといも ごま さとう レモンゼリー ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だし（かつおぶし） キャベツいりひらつくね	にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり いんげん うめ ひろしまな しいたけ	621 23.6
11	きん	●広島菜ごはん		○さつま汁 ◆ごまじゃこあえ ◆さばの塩焼き	こめ むぎ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく さば だし（いりこ）ちりめんじゃこ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	657 24.6
14	げつ	●麦ごはん		○ミルクスープ ◆レバーマリアナソース みかん果汁	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー レバー	にんじん たまねぎ パセリ しめじ にんにく みかんかじゅう	632 23.3
16	すい	●麦ごはん		○じゃがいものそぼろ煮 ◆ひじきのマヨサラダ ●梅干し	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ ひじき ちくわ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり しょうが うめぼし	608 22.8
17	木	ビビンバ（●麦ごはん）		○中華風卵スープ ■ビビンバの具 ■ビビンバの野菜	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ ねぎ コーン きくらげ しいたけ こまつな もやし にんにく	618 23.7
ふるさとくまさんデー～かしままちのだいず～				■ソイビーンズカレー ◆切り干大根のサラダ	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 だいず ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく きりぼしだいこん きゅうり しょうが	669 23.7
18	金	リバーズカレーライス（●麦ごはん）		■おやこどん ■親子丼の具 ◆わかめとツナのごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりとうふ わかめ ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	628 24.3
おつきみこんだて				○うすらの卵のすまし汁 ◆即席漬 ◆いわしのしょうが煮・十五夜団子	こめ むぎ ごま こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゅうごやだんご	ぎゅうにゅう うすらたまご わかめ だし（かつおぶし こんぶ） いわしのしょうがに こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	628 24.3
25	きん	●麦ごはん		○野菜スープ ◆竹輪の磯辺揚げ ◆マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ちくわいそべてんぷら ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ こまつな コーン きゅうり	644 22.9
29	か	チリコンカンサンド（コッペパン）		○クラムチャウダー ◆チリコンカン ★なし	コッペパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あさり ベーコン スキムミルク だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ なし ブロッコリー コーン えだまめ にんにく トマト	620 26.6
30	すい	●麦ごはん		○五目うどん ◆にんじんサラダ ◆ししゃもカレー焼き	こめ むぎ うどんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ だし（いりこ） たまご ししゃも	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり レモン にんにく	593 23.6

※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。