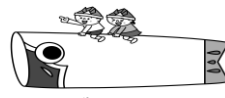


5月 こんだてひょう



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	しゅしよく	ぎゅう にゅう	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)	からだのちようしをととのえる(緑)		
1	げつ	●麦ごはん		○高野豆腐の卵とじ ◆切干大根の酢の物 ●いりこアーモンド	こめ むぎ しらたき さとう でんぶん ごま ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご いりこ こうやどうふ だし (かつおぶし)	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	644 29.2	
2	か	●赤飯		○若竹汁 ◆ちくわの磯辺揚げ ◆野菜のおかかあえ	こめ もちごめ ごま こむぎこ あぶら さとう	あすき ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ わかめ あおりの かまぼこ だし (かつおぶし・こんぶ) ちくわ	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	602 23.0	
こどもの日献立					○彩り野菜のつみれ汁 ◆鶏の唐揚げ・ミニトマト	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こむぎこ かしわもち	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ つみれ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ)	しょうが ごぼう ねぎ トマト にんじん いんげん しいたけ たまねぎ こまつな コーン にんにく	698 27.8
8	げつ	●こぎつねごはん		かしわもち	ミルクパン さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	にんにく たまねぎ きゅうり しょうが にんじん キャベツ しめじ えだまめ トマト	638 27.1	
9	か	ミルクパン		○厚揚げのミートソース煮 ◆ナッツサラダ	ミルクパン さとう でんぶん あぶら カシューナッツ アーモンド オリーブゆ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	にんにく たまねぎ きゅうり しょうが にんじん キャベツ しめじ えだまめ トマト	638 27.1	
10	すい	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ◆いわしのカリカリフライ ◆昆布あえ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす とりにく くきわかめ あぶらあげ てんぷら ちくわ いわしのがかりん こんぶ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ もやし きゅうり	668 27.5	
11	もく	セルフドック (コッペパン)		○パンフキンポターシュ ◆キャベツのマスタードサラダ ◆ウインナー	コッペパン さとう あぶら	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ とりにく スkimミルク チキンハム	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	684 27.9	
12	きん	カレーライス (■麦ごはん)		■チキンカレールウ ◆グリーンエッグサラダ チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご キャベツ しょうが ブロッコリー きゅうり	693 23.1	
15	げつ	●麦ごはん		○中華スープ ◆春巻き ◆キムチあえ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく はるまき ツナ こんぶ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり キムチ	663 22.5	
16	か	●麦ごはん		○貝だくさん汁 ◆さばのソース煮 ◆もやしのアーモンドあえ	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ だし (いりこ) さば	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが いんげん もやし	676 29.0	
17	すい	牛丼 (■麦ごはん)		○豆腐のみそ汁 ■牛丼の具 ミルクゼリー	こめ むぎ しらたき さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ) ぎゅうにく	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ しめじ みかん	643 26.5	
18	もく	黒糖パン		○きつねうどん ◆ごぼうサラダ ★抹茶ピーンズ	こくとうパン さとう うどん あぶら ごま ノイグ マネー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ とりにく だし (いりこ) だいす	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり まっちゃん	606 26.4	
ふるさとくまさんデー ～水俣・芦北地域～					○じゃがいものそぼろ煮 ◆サラたまと甘夏のサラダ	こめ むぎ ごま こんにやく じゃがいも さとう でんぶん あぶら たらこ まちゃんド レッソグ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	こまつな しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや きゅうり あまなつ	639 22.3
19	きん	●じゃこ菜めし		○筑前煮 ◆ひじきのサラダ 納豆	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チキンハム なっとう	れんこん ごぼう にんじん しいたけ たけのこ きぬさや きゅうり	621 21.6	
23	か	食パン		○トマトクリームスパゲティ ◆イタリアンサラダ りんごジャム・みかん果汁	しょくパン スパゲティ バター オリーブゆ さとう りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ なまクリーム わかめ いか	にんにく レモン みかんかじゅう たまねぎ しめじ トマト にんじん きゅうり キャベツ	657 24.0	
24	すい	●麦ごはん		○春雨スープ ◆豚肉とキャベツのみそゆめ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あつあげ みそ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ キャベツ ピーマン にんにく	615 22.7	
25	もく	コッペパン		○ポークピーンズ ◆マカロニサラダ ★すいか	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ あぶら ノイグ マネー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく コーン トマト きゅうり すいか	645 28.4	
26	きん	●麦ごはん		○かき玉汁 ◆絆の和風スープ・ごま酢あえ みかん果汁	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ あおりの ホキ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり みかんかじゅう	615 27.4	
味の旅 ～大阪府～					○わかめスープ ◆お好み焼き ◆もやしのしょうがあえ	こめ むぎ ごまあぶら やまいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく たまご かつおぶし あおりの	しそ しいたけ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ こまつな もやし きゅうり しょうが	605 23.8
29	げつ	●ゆかりごはん		◆ハヤシルウ ◆海藻サラダ みかん果汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ぶたにく かいそうミックス	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 にんにく きゅうり みかんかじゅう	637 21.4	
31	すい	鶏そぼろ丼 (■麦ごはん)		○豆乳豚汁 ■鶏そぼろ丼の具	こめ むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ とりにく だし (いりこ) だいす たまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	632 27.8	

※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