



6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 たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	もく	ミルクパン		○スタミナスパゲティ ◆アスパラのごまサラダ	ミルクパン スパゲティ パター じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ アスパラガス キャベツ にんにく	618 27.0
2	きん	かみかみメニュー ●むぎごはん		○ぶたにくとやさいのピリツとに ◆かみかみすのもの ●ちりめんナッツ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぶら さきいか ちりめん しょうが	にんじん えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり しょうが	659 27.3
5	げつ	●むぎごはん		○ぐだくさんじる ◆いわしのうめのかあげ ◆ごまネーズあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ いわしのうめのかあげ だし (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし	644 24.6
6	か	ビビンバ (■むぎごはん)		○トックスープ ■ビビンバのぐ (にくみそ・ナムル)	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ もやし しいたけ こまつな キムチ にんにく	618 22.2
7	すい	●むぎごはん		○あつあげのそぼろに ◆マロニーのあえもの	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぶん あぶら マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいずミート てんぶら ハム	にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや もやし ピーマン コーン しょうが	636 24.0
8	もく	こめこにんじんパン		○とりにくのトマトに ◆キャベツとりんごのサラダ	こめこにんじんパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん しめじ トマト えだまめ キャベツ きゅうり りんご にんにく	565 23.5
9	きん	●むぎごはん		○にらたまスープ ◆マーボーナス	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく だいずミート あつあげ みそ	にんじん たまねぎ にら なす きくらげ ねぎ しょうが にんにく	598 23.9
12	げつ	味の旅～広島県～ もぶりごはん (■むぎごはん)		○すましじる ■もぶりごはんのぐ もみじまんじゅう	こめ むぎ こんにやく さとう もみじまんじゅう	ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ とりにく わかめ ちりめん あぶらあげ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ ごぼう いんげん	648 23.6
13	か	しょくパン		○ABCスープ ◆チリコンカン ●あじさいゼリー	しょくパン さとう マカロニ じゃがいも あぶら ぶどうゼリー ももゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン だいず だいずミート ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ピーマン にんにく トマト ナタデココ ぶどう	582 24.7
14	すい	●むぎごはん		○みそしる ◆いわしのしょうがに ◆ごぼうサラダ	こめ むぎ じゃがいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ いわしのしょうがに みそ だし (いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう きゅうり	625 21.0
15	木	◆ガーリックトースト		○うずらたまごのクリームに ★あまなつサラダ	しょくパン さとう マーガリン じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご クリーム チーズ しろいんげんまめ	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム あまなつ きゅうり えだまめ にんにく	609 23.2
16	きん	キーマカレーライス (■むぎごはん)		■キーマカレールウ ◆みふねがわとさきみのごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ りんご みふねがわ キャベツ しょうが にんにく	623 21.5
19	げつ	●むぎごはん		○じゃがいものみそに ◆ぶたにくのしょうがやき	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	605 26.0
20	か	ふるさとくまさんデー：天草 ●むぎごはん		○おしぼうちょう ◆きびなごのカリカリフライ ◆ひじきとたまごのサラダ	こめ むぎ だんごめん こんにやく あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご きびなごのかりかり ひじき だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	611 21.1
21	すい	●むぎごはん		○なつのつべじる ◆ハンバーグのおろしソース ◆ゆかりあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ ハンバーグ だし (いりこ)	とうがん にんじん しいたけ えだまめ だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり しそ	583 22.7
22	もく	コッペパン		○ひやしちゅうか ◆あげぎょうざ ◆とうもろこし	コッペパン さとう ちゃんぽんめん ごまごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぎょうざ ハム	にんじん コーン もやし きゅうり しょうが	671 23.7
23	きん	●むぎごはん		○とうにゅうごまみそスープ ◆さばのしおやき ◆カリカリきゅうり	こめ むぎ じゃがいも バター ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう さば だし (いりこ) みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	624 26.8
26	げつ	●むぎごはん		○なめこじる ◆さかなとレパールのナッツあえ ◆ミニトマト	こめ むぎ あぶら カシューナッツ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりレパー ホキ だし (いりこ) みそ	なめこ にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン トマト	652 28.9
27	火	コッペパン		○キャラットポタージュ ◆ポテトサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり	565 24.2
28	すい	ちゅうかどん (■むぎごはん)		■ちゅうかどんのぐ ◆くきわかめのサラダ アーモンド	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ うずらたまご くきわかめ	たけのこ きくらげ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ もやし	640 25.3
29	もく	しょくパン		○ラビオリスープ ◆ほうれんそうオムレツ ◆ピーンズサラダ	こめ むぎ さとう ラビオリ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ にんにく コーン えだまめ きゅうり	575 22.4
30	きん	夏越ごはん ●ざっこくごはん		○つみれじる ◆やさいかきあげ ◆ピーマンのこんぶあえ	こめ ざっこく あぶら ごま アーモンド かきあげ	ぎゅうにゅう つみれ とうふ こんぶ だし (かつおぶし・こんぶ)	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン キャベツ	685 20.9

※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