

7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 (P-21) ○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<br>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)                                           | からだのちようしをととのえる(緑)                                                   |                |
| 3         | げつ | カレーライス<br>(■麦ごはん) |  牛乳   | ■夏野菜のカレールウ<br>◆シーフードサラダ<br>みかん果汁         | こめ むぎ あぶら さとう オリブゆ<br>みかん果汁(ジュース)が給食につけられるようになって50周年を迎えたので、熊本果実連から無償でいただきました！ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ<br>スキムミルク いか えび わかめ                     | たまねぎ かぼちゃ なす トマト<br>にんじん えだまめ コーン みかんかじゅう<br>しょうがりんご キャベツ きゅうり にんにく | 694<br>25.1    |
| 4         | か  | ●麦ごはん             |  牛乳   | ○豆腐汁<br>◆鶏の照焼<br>◆野菜の梅マヨあえ               | こめ むぎ あぶら さとう ごま<br>ノイック マヨネーズ                                                | ぎゅうにゅう とうふ ちくわ<br>だし(かつおぶし・こんぶ)<br>とりにく わかめ かつおぶし       | にんじん えのきたけ たまねぎ<br>ねぎ きゅうり キャベツ<br>うめぼし                             | 603<br>26.7    |
| 5         | すい | ●麦ごはん             |  牛乳   | ○マーボー豆腐<br>◆春雨サラダ                        | こめ むぎ さとう でんぷん<br>ごまあぶら あぶら はるさめ<br>ごま                                        | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく<br>みそ わかめ<br>ハム                         | しいたけ たまねぎ にんじん<br>だけのこ ねぎ しょうが<br>にんにく きゅうり キャベツ                    | 628<br>25.4    |
| 6         | もく | コッペパン             |  牛乳   | ○焼きそば<br>◆グリーンエッグサラダ<br>★ココア豆            | コッペパン スパゲティ あぶら<br>アーモンド さとう                                                  | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ<br>たまご だいず                             | しょうが キャベツ にんじん<br>たまねぎ もやし ピーマン<br>ブロッコリー きゅうり                      | 614<br>27.4    |
| 七夕献立      |    |                   |                                                                                        | ○けんちん汁<br>◆ホキの天玉揚げ<br>◆セタサダ・セタビリー        | こめ むぎ こんにやく あぶら<br>ノイック マヨネーズ わふうドレッシング<br>たなばたゼリー                            | ぎゅうにゅう とりにく とうふ<br>だし(いりこ) ホキでんたまあげ<br>うおそうめん           | にんじん ごぼう だいこん ねぎ<br>しいたけ コーン きゅうり<br>オクラ                            | 690<br>28.0    |
| 10        | げつ | ●麦ごはん             |  牛乳 | ○五目肉じゃが<br>◆いかの酢味噌あえ<br>●梅じゃこふりかけ        | こめ むぎ じゃがいも さとう<br>こんにやく ごま                                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ<br>うずらたまご いか わかめ<br>みそ ちりめん ひじき かつおぶし  | たまねぎ にんじん きぬさや<br>しいたけ きゅうり しそ                                      | 619<br>27.3    |
| 11        | か  | 食パン               |  牛乳 | ○なすのミートスパゲティ<br>◆ミックスサラダ<br>いちごジャム       | しょうパン スパゲティ<br>あぶら さとう<br>いちごジャム                                              | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム<br>ぎゅうにく チーズ                             | にんにく みかん きゅうり<br>たまねぎ なす しめじ にんじん<br>ピーマン トマト キャベツ                  | 643<br>24.6    |
| 12        | すい | ●麦ごはん             |  牛乳 | ○高野豆腐のみそ汁<br>◆料のP-A キュースかけ<br>◆御船川のおかかあえ | こめ むぎ こむぎこ<br>あぶら ごま さとう                                                      | ぎゅうにゅう こうやどうふ ホキ<br>わかめ だし(いりこ)<br>みそ かつおぶし             | にんじん えのきたけ ねぎ<br>たまねぎ りんご パセリ<br>キャベツ みふねがわ トマト                     | 621<br>26.6    |
| 13        | もく | ツナマヨサンド<br>(食パン)  |  牛乳 | ○野菜のスープ煮<br>◆ツナマヨサラダ<br>●フルーツ白玉          | しょうパン じゃがいも<br>ノイック マヨネーズ さとう<br>しらたまだんご                                      | ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ<br>チーズ                                  | たまねぎ にんじん しめじ もも<br>こまつな キャベツ きゅうり<br>みかん パイン                       | 612<br>24.5    |
| 14        | きん | ●キムチごはん           |  牛乳 | ○中華スープ<br>◆ひじきシューマイ<br>◆ごま酢あえ            | こめ むぎ さとう ごまあぶら<br>あぶら ごま                                                     | ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく ひじきシューマイ                       | キムチ なら もやし にんじん<br>たまねぎ チンゲンサイ ねぎ<br>きくらげ キャベツ きゅうり                 | 635<br>24.8    |
| 味の旅 ～沖縄県～ |    |                   |                                                                                        | ○もずくと鶏のスープ<br>■タコライスの具(肉・野菜)<br>パイン      | こめ むぎ でんぷん ごまあぶら<br>さとう                                                       | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく<br>だいず チーズ もずく                          | たまねぎ にんじん ねぎ パイン<br>えのきたけ しいたけ レタス トマト<br>チンゲンサイ にんにく しょうが          | 656<br>26.3    |
| 18        | か  | タコライス<br>(■麦ごはん)  |  牛乳 | ○節約そうめん汁<br>◆ちりめん入り卵焼き<br>◆ミニトマト         | こめ むぎ さとう あぶら<br>ふしそうめん                                                       | なんかんあげ とりにく かまぼこ<br>だし(こんぶ・かつおぶし)<br>ぎゅうにゅう ちりめんいりたまごやき | しょうが ごぼう ねぎ<br>にんじん いんげん しいたけ<br>たまねぎ えのきたけ トマト                     | 615<br>24.4    |
| 19        | すい | ●南関揚げの混ぜごはん       |  牛乳 | ○白いんげん豆の豆乳スープ<br>◆スティックハンバーグ<br>◆コールスロー  | コッペパン さとう じゃがいも<br>あぶら                                                        | スティックハンバーグ とりにく<br>ぎゅうにゅう ベーコン<br>しろいんげんまめ みそ とうにゅう     | たまねぎ にんじん しめじ<br>パセリ キャベツ コーン<br>きゅうり                               | 636<br>27.2    |
| 20        | もく | セルフドッグ<br>(コッペパン) |  牛乳 | ○白いんげん豆の豆乳スープ<br>◆スティックハンバーグ<br>◆コールスロー  | コッペパン さとう じゃがいも<br>あぶら                                                        | スティックハンバーグ とりにく<br>ぎゅうにゅう ベーコン<br>しろいんげんまめ みそ とうにゅう     | たまねぎ にんじん しめじ<br>パセリ キャベツ コーン<br>きゅうり                               | 636<br>27.2    |

※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