

8月9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(ﾊﾞｰｼﾞｭ) ○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	よう	しゅよく	ぎゅうにゅう	おかず	なつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	エネルギーたんぱくしつ
8/28	げつ	カレーライス (■麦ごはん)		■ボークカレーウ ◆ハムとみかんのマリネ	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 ハム	たまねぎ にんじん えだまめ りんご にんにく しょうが キャベツ みかん きゅうり	629 21.4
29	か	セルフバーガー (食パン)		○コーンスープ ◆ハンバーグのケチャップソース ◆キャベツのマスタードサラダ	まるパン さとう あぶら	ハンバーグ ぎゅうにゅう チーズ ベーコン スキムミルク とり	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ	604 25.8
30	すい	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆れんこんのごまサラダ ももゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま ももゼリー	ぎゅうにゅう とうふ だいず みそ ぶたにく ツナ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ れんこん きゅうり	644 28.5
31	もく	ミルクパン		○スパゲティボリタン ◆ひじきと卵のサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり チーズ ウイナー たまご ひじき	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ トマト キャベツ きゅうり	618 24.2
9/1	きん	●麦ごはん		○具だくさん汁 ◆ちくわの磯辺揚げ ○もやしカレーサラダ	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごまあぶら こむぎ オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だし (いりこ) ちくわ ハム あおのり	にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし きゅうり	622 26.1
4	げつ	●五目チャーハン		○かき玉スープ ◆棒棒鶏サラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら ごま さとう	ベーコン ぎゅうにゅう とり たまご	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく もやし キャベツ チンゲンサイ きくらげ きゅうり	653 24.5
5	か	●麦ごはん		○豆腐の味噌汁 ◆さばの煮つけ ◆おかかあえ	こめ むぎ 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) さば かつおぶし	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	621 28.7
6	すい	●麦ごはん		○塩肉じゃが ◆切干大根の酢の物 ●手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ いりこ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん きぬさや しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	613 25.2
7	もく	食パン		○ボークビーンズ ◆シーザーサラダ 黒豆きなこクリーム	しょくパン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう くらまめきなこクリーム クルトン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	にんにく トマト たまねぎ にんじん えだまめ レタス きゅうり	673 26.4
8	きん	●麦ごはん		○中華つくねスープ ◆回鍋肉 ムース	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう つくね とり とうふ ぶたにく みそ ムース	しいたけ にんじん はくさい にんにく ねぎ キャベツ たけのこ りんご たまねぎ ビーマン きくらげ しょうが	674 26.1
11	げつ	●麦ごはん		○親子煮 ◆わかめといかの酢の物	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり ちくわ わかめ こうやどうふ たまご いか だし (かつおぶし)	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	610 28.0
12	か	炒フィッシュバーガー (食パン)		○ブラウンスープ ◆ホキのフライ・野菜 タルタルソース	まるパン あぶら じゃがいも ノエッグ 外脂ハネバター	ホキフライ ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	レタス にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ にんにく	641 25.8
13	すい	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ◆御船川とささみのサラダ 味付けのり	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいず とり ぐわわめ あぶらあげ てんぷら ちくわ のり	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ みらねがわ キャベツ	625 27.5
14	もく	炒フィッシュバーガー (食パン)		○鶏肉のトマト煮 ◆卵サラダ ★ぶどう(2個)	しょくパン ノエッグ マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	たまご ぎゅうにゅう とり	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ トマト えだまめ にんにく ぶどう	601 25.0
15	きん	●ゆかりごはん (少なめ)		○五目うどん ◆ひじきポテトサラダ	こめ むぎ うどん あぶら さとう じゃがいも ノエッグ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり わかめ あぶらあげ だし (いりこ) ひじき	しそ にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ きゅうり	643 21.8
19	か	●麦ごはん		○きのこ豆腐のスープ ◆鶏のから揚げ ◆きくらげの酢の物	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら こむぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とり	チンゲンサイ えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん しいたけ にんにく きくらげ きゅうり キャベツ	666 25.8
20	すい	●麦ごはん		○根菜のごま汁 ◆さばのソース煮 ◆梅あえ	こめ むぎ こんにゃく ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とり あぶらあげ だし (いりこ) さば みそ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめぼし	645 26.8
21	もく	コッペパン		○野菜スープ ◆カレーミートビーンズ みかん果汁	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな コーン えだまめ にんにく みかんかじゅう	631 25.2
22	きん	ハヤシライス (■麦ごはん)		○ハヤシルウ ◆シーフードサラダ	こめ むぎ さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう いか ぶたにく えび わかめ	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	636 25.9
25	げつ	味の旅 ～福島県～ 炒フィッシュバーガー (●麦ごはん)		○さくさく(福島) ◆トンカツ・ソース ◆野菜	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とり だし (いりこ) トンカツ やきどうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	634 24.3
26	か	黒糖パン		○ミネストローネ ◆魚の香草焼き ◆スパゲティサラダ	こくとうパン じゃがいも あぶら オリーブゆ スパゲティ ノエッグ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ハム	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく きゅうり レモン キャベツ コーン バジル	608 28.3
27	すい	カレーライス (■麦ごはん)		■チキンカレーウ ◆わかめとツナのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とり わかめ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご しょうが キャベツ きゅうり	627 21.8
28	もく	給食×図書コラボメニュー ～ぐりとくらとすめちゃん～ 食パン		○かぼちゃシチュー ◆ミックスサラダ ★手作りブルーベリータルト	しょくパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり チーズ スキムミルク ハム	たまねぎ しめじ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり りんご ブルーベリー レモン	623 25.3
29	きん	お月見献立 ●鶏そぼろ丼(■麦ごはん)		○豆腐汁 ■鶏そぼろ丼の具 お月見大福	こめ むぎ あぶら さとう おつきみだいふく	ぎゅうにゅう とり とうふ わかめ だし (かつおぶし こんぶ) だいず たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ えだまめ	663 28.0

※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