

10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	ねつやちからになる（黄）	ちやにくやほねになる（赤）	からだのちょうしをととのえる（緑）	エネルギー
2	げつ	●麦ごはん		○大豆の五目煮 ◆厚焼き玉子 ◆じゃこナッツ和え	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら アーモンド カシューナッツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす とりにく あぶらあげ てんぷら ちりめん あつやきたまご	にんじん たまねぎ れんこん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	652 27.6
3	か	●麦ごはん		○白玉汁 ◆いわしのかば焼き風 ◆小松菜の昆布あえ	こめ むぎ しらたまだんご あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく いわし あぶらあげ しおこんぶ だし（かつおぶし・こんぶ）	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ はくさい しょうが こまつな もやし	617 24.5
4	すい	●麦ごはん		○家常豆腐 ◆春雨サラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム みそ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ コーン きゅうり にんにく しょうが	629 27.2
5	もく	アルゼンチンメニュー チョリパン （コッペパン）		○ロクロ ◆ウィンナー（チミチュリソース） ◆コールスローサラダ	コッペパン オリーブゆ さつまいも あぶら さとう	ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんにく パセリ かぼちゃ コーン にんじん キャベツ きゅうり	609 23.5
6	きん	●麦ごはん		○豚肉と野菜のピリッとま煮 ◆星わかめのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら ツナ くきわかめ	にんじん えだまめ ごぼう しょうが もやし	625 25.7
10	か	目の愛護デー コッペパン		○大豆のトマト煮 ◆にんじんサラダ ブルーベリーゼリー	コッペパン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ たまご	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト きゅうり にんにく	602 29.1
11	すい	味の旅～長崎県～ ●麦ごはん		○ぬっぺ ◆蒲上そばろ	こめ むぎ こんにゃく さといも ふ さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく てんぷら だし（かつおぶし）	しいたけ にんじん れんこん だいこん いんげん ごぼう もやし	648 26.8
12	もく	コッペパン		○ラビオリスープ ◆ポテトリョネーズ ◆フルーツヨーグルト	コッペパン ラビオリ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ペーコン チーズ ウインナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン もも パイン みかん パナナ	614 24.2
13	きん	おやこどん 親子丼 （●麦ごはん）		◆親子丼の具 ◆ごぼうサラダ ◆黒豆ヒューズ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ くらざとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ だいす だし（かつおぶし・こんぶ）	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	656 27.5
16	げつ	●麦ごはん		○豚汁 ◆さばの塩焼き ◆グリーンエッグサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ さば たまご みそ だし（いりこ）	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが フロッコリー きゅうり キャベツ	624 29.0
17	か	●麦ごはん		○カレー麻婆 ◆中華サラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン だけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり きくらげ	606 25.0
18	すい	●麦ごはん		○じゃがいものそぼろ煮 ◆切干大根のツナサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいすミート ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや きりぼしだいこん きゅうり しょうが	611 25.3
19	もく	ふるさとくまさんデー ～熊本市～ ココアパン		○タイビーエン ◆れんこんのからしマヨ和え ◆ミニトマト（2個）	ココアパン はるさめ ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう うすらたまご いか ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ きくらげ ねぎ コーン れんこん きゅうり トマト しょうが	601 25.4
20	きん	●麦ごはん		○中華風かき玉スープ ◆レバーとポテトの揚げからめ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら じゃがいも カシューナッツ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ペーコン たまご とりレバー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ ピーマン	672 25.9
23	げつ	●麦ごはん		○さつまいものみそ汁 ◆さばのごまだれ焼き ◆柿サラダ	こめ むぎ さつまいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だし（いりこ） さば ハム みそ	にんじん たまねぎ ねぎ かき きゅうり キャベツ	629 26.1
24	か	コッペパン		○クリーム煮 ◆マカロニサラダ	コッペパン じゃがいも バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム ハム	しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン きゅうり	614 25.6
25	すい	●麦ごはん		○おでん ◆もやしときゅうりの酢の物 納豆	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うすらたまご がんもどき だし（かつおぶし・こんぶ） なっとう	にんじん だいこん もやし きゅうり	642 28.1
26	もく	ミルクパン		○きのこスパゲティ ◆御船川とささみのごまサラダ	ミルクパン さとう スパゲティ バター あぶら ごま	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく チーズ	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん しいたけ こまつな みらねがわ キャベツ にんにく	600 25.5
27	きん	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆いわしのカリカリフライ（1尾） ◆星芋サラダ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし（いりこ） いわしのカリカリ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ えだまめ コーン しそ	584 23.5
30	げつ	●麦ごはん		○わかめのみそ汁 ◆春巻 ◆ほうれん草のごまあえ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だし（いりこ） はるまき みそ わかめ	えのきたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	626 20.4
31	か	かぼちゃ入りカ レーライス （●麦ごはん）		◆かぼちゃ入りカールウ ◆ピーズサラダ ハロウィンみかんゼリー	こめ むぎ さとう みかんゼリー ゴツクリミート レッツク	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスピーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ りんご えだまめ しょうが キャベツ きゅうり にんにく	635 20.3

※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