

11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(パズル) ○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	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
1	すい	●麦ごはん		○ダブルマーボー ◆ちくわのマヨサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら ノイッグ マネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ちくわ	きくらげ たまねぎ にんじん だけのこねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	604 24.2
2	もく	コッペパン		○チーズスープ ◆チリコンカン みかん	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ ピーマン にんにく トマト みかん	644 27.9
6	げつ	●麦ごはん		○キムチスープ ◆いいわしの和風ソース(2尾) ◆ひじきあえ	こめ むぎ しらたき さとう こむぎこ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう にく だんご とうふ みそ いわし しそひじき あおのり	はくさい たまねぎ キムチ にら しめじ キャベツ もやし きゅうり にんじん	615 24.2
7	か	黒糖パン		○煮込みうどん ◆大根サラダ ★ココア豆	こくとうパン うどん アーモンド ノイッグ マネーズ さとう	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ あぶらあげ だし (いりこ) ハム だいず	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ だいこん ブロッコリー	601 26.7
8	すい	●麦ごはん		○鶏ごぼうスープ ◆ハンバーグのごみそだれ ◆おかかあえ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とり にく とうふ ハンバーグ みそ かつおぶし	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ はくさい キャベツ きゅうり	602 24.1
9	もく	惣菜パン (食パン)		○冬野菜のクリーム煮 ◆サンドイッチの具 ★キャラメルポテト	しよくパン ノイッグ マネーズ バター さつまいも あぶら さとう	たまご ぎゅうにゅう とり にく しろういげんまめ スキムミルク なまクリーム	きゅうり キャベツ にんじん だいこん はくさい たまねぎ ほうれんそう れんこん	676 23.1
10	きん	●ビーフライス		○野菜スープ ◆シーザーサラダ 豆乳ムース	こめ むぎ パター じゃがいも あぶら クルトン さとう ノイッグ マネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とり にく とうにゅうムース	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム だいこん しめじ にんにく こまつな レタス きゅうり	670 22.9
13	げつ	タコライス (●麦ごはん)		○わかめと卵のスープ ■タコライスの具(肉) ■タコライスの具(野菜)	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ ねぎ レタス にんにく しょうが トマト	603 25.7
14	か	●麦ごはん		○厚揚げのみそ煮 ◆ひじきのサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ひじき ハム	にんじん だいこん しいたけ きぬさや きゅうり	667 27.6
15	すい	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆さばの煮つけ ◆ごま酢あえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば だし (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが もやし きゅうり	610 25.8
16	もく	ミルクパン		○汁ビーフン ◆イタリアンサラダ	ミルクパン あぶら さとう ビーフン オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ いか	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ にら きゅうり レモン キャベツ	600 26.6
17	きん	ふるさとくまさんデー ～菊池・山鹿地域～ ●さつま芋ごはん		○だんご汁 ◆菓実なます	こめ さつまいも ごま こむぎこ しらたまこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ だし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい りんご もも みかん きゅうり	654 20.8
20	げつ	●麦ごはん		○みそ汁 ◆ホキのバ・ベ・ネーソースかけ ◆カリカリきゅうり	でんぶん こむぎこ こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ホキ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ)	えのきだけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ りんご パセリ きゅうり トマト	625 27.2
21	か	丸パン		○クリームシチュー ◆オムレツのケチャップソース ◆りっちゃんサラダ	まるパン じゃがいも パター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり にく チーズ しろういげんまめ ハム こんぶ ほうれんそう オムレツ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ トマト きゅうり コーン	668 27.7
22	すい	●麦ごはん		○肉と野菜のうま煮 ◆焼きししゃも ◆切干大根の酢の物	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく てんぷら ししゃも	にんじん れんこん だけのこ たまねぎ きぬさや きゅうり きりぼしだいこん	608 24.3
24	きん	キーマカレー (●麦ごはん)		◆キーマカレー ◆にらと卵のサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム たまご	にんじん たまねぎ ピーマン りんご しょうが にら にんにく キャベツ きゅうり	669 22.5
27	げつ	●麦ごはん		○トックススープ ◆ヤンニョムチキン ◆レタスのサラダ	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ きくらげ レタス しょうが にんにく きゅうり	682 24.1
28	か	●梅じゃこごはん		○おでん ◆菜焼き	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにゃく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あぶらあげ とり にく うずらたまご あつあげ ちくわ ベーコン こんぶ だし(かつおぶし)	しそ だいこん にんじん はくさい こまつな えのきだけ	641 26.1
29	すい	味の旅 ～鹿児島県～ ●麦ごはん		○さつま汁 ◆豚肉の生姜焼き	こめ むぎ さつまいも さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とり にく とうふ みそ だし (いりこ) ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが	636 24.8
30	もく	ココアパン		○スパゲティミートソース ◆ほうれん草サラダ	ココアパン スパゲティ さとう あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ コーン	615 24.8

※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