



5月 こんだてひょう



令和6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1) ○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(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)		
1	すい	●麦ごはん		○高野豆腐の卵とし ◆いかの酢味噌あえ 柏餅	こめ むぎ しらたき さとう でんぶん ごま かしわもち じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし(かつおぶし) こうやどうふ いか わかめ みそ	にんじん しめじ ねぎ たまねぎ きゅうり	669 25.9	
2	もく	かんげいえんそく(お弁当)							
7	か	○黒糖パン		○パンネのクリーム煮 ◆ナッツサラダ	こくとうパン パンネ さとう アーモンド オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク	たまねぎ しめじ にんじん こまつな きゅうり キャベツ	600 21.8	
8	すい	●麦ごはん		○じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ◆さばのごまだれ焼き ◆おかかあえ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそだし(いりこ) さば かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ こまつな	603 25.1	
9	もく	○丸パン		○ミネストローネ ◆コロケ ◆野菜サラダ	コロケ まるパン あぶら さとう マカロニ オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん こまつな トマト キャベツ にんにく コーン きゅうり	658 21.1	
10	きん	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ◆御船川とささみのサラダ ●手作りふりかけ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいず とりにく くきわかめ あぶらあげ てんぷら ちくわ かつおぶし あおのり	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ みふねがわ キャベツ しそ	611 26.1	
13	げつ	●麦ごはん		○豚肉の中華煮 ◆カリカリきゅうり	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ しょうが きくらげ きゅうり	600 23.4	
14	か	○食パン		○鶏肉のトマト煮 ◆わかめとツナのサラダ 大豆チョコクリーム	しょくパン こむぎこ じゃがいも さとう オリーブゆ ごま だいずチョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマト えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	605 25.5	
15	すい	●麦ごはん		○筑前煮 ◆いわしのみぞれ煮 ◆もやしゆかりあえ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いわしみそれに	れんこん ごぼう にんじん しいたけ たけのこ きぬさや きゅうり もやし しそふりかけ	606 23.5	
16	もく	●麦ごはん		○かき玉汁 ◆レバーとポテトの揚げからめ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも カシューナッツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ だし(かつおぶし) レバー	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ ピーマン	624 23.8	
ふるさとくまさんデー～熊本市～									
17	きん	くまもとの赤 野菜カレー (●麦ごはん)		◆くまもとの赤野菜カレー ○すいか入りフルーツカクテル	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ なす トマト にんにく パイン しょうが すいか みかん もも	645 19.1	
20	げつ	肉キャベ丼 (●麦ごはん)		○豆腐とチンゲン菜のスープ ◆肉キャベ丼の具 みかん果汁	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく みそ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ たけのこ にんにく ピーマン しめじ しょうが みかんかじゅう	618 22.5	
21	か	コッペパン		○焼きそば ◆グリーンエッグサラダ	コッペパン スパゲティ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ ブロッコリー きゅうり	607 27.2	
22	すい	振替休業日(おやすみ)							
23	もく	コッペパン		○パンブキンポターージュ ◆チリコンカン	コッペパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず スキムミルク ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ ピーマン トマト にんにく	629 27.9	
24	きん	●麦ごはん		○みそ汁 ◆さばの煮つけ ◆ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそだし(いりこ) さば こんぶ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ しょうが ピーマン キャベツ	620 27.5	
27	げつ	給食はありません(お弁当)							
28	か	セルフドッグ (コッペパン)		○野菜スープ ◆ごぼうサラダ ◆ウインナー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな ごぼう きゅうり	607 24.0	
29	すい	●わかめごはん		○五目うどん ◆にんじんサラダ	こめ むぎ うどん オリーブゆ さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ ツナ たまご だし(いりこ)	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ きゅうり	611 23.7	
30	もく	●チキンライス		○豆乳スープ ◆コロコロピーンスサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン みそ とうにゅう ミックスピーンス チーズ	たまねぎ グリンピース にんじん しめじ パセリ えだまめ きゅうり トマト	625 22.2	
31	きん	●麦ごはん		○トックスープ ◆魚のねぎソース ◆ミニトマト	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ トマト にんにく しょうが	610 23.2	

※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