



6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 (パージュ) ○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！

ひょう	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 たんぱくしよ
					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	●麦ごはん		○豚汁 ◆梅あえ ◆魚のおろしソース	でんぶん こむぎこめむぎ こんにやく あぶら さとう	ホキぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ (だし) かつおぶし みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり うめ しょうが	608 27.7
4	か	セルフサンドイッチ (食パン)		○ポークビーンズ ◆チーズサラダ ●フルーツポンチ	しよくパン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト もも パインアップル みかん にんにく きゅうり キャベツ	614 24.9
5	すい	●麦ごはん		○じゃがいものうま煮 ◆かみかみ酢のもの ●ひじき入り手作りの佃煮	こめむぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さきいか いりこ かつおぶし ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり	618 23.2
6	もく	セルフサンドイッチ (食パン)		○クリームスープ ◆ツナサラダ ★いりこ大豆の香りあえ	しよくパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ スキムミルク いりこ だいす あおのり	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パセリ	600 29.0
7	ぎん	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆春雨のあえもの	こめむぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ だいす ぶたにく たまご みそ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	627 24.7
10	げつ	●カレーピラフ		○トマトと卵のスープ ◆かぼちゃのサラダ	こめむぎ あぶら じゃがいも でんぶん アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン ハム	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ パセリ トマト かぼちゃ きゅうり	646 23.5
11	か	食パン		○汁ビーフン ◆レパーマリアソース いちごジャム	しよくパン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレパ	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ なら	608 23.3
12	すい	●麦ごはん		○かぼちゃのみそ汁 ◆ぶりの照焼き ◆御船川とツナのサラダ	こめむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ いりこ (だし) ツナ みそ わかめ ぶりのてりやき	かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ みんねがわ キャベツ きゅうり	633 27.8
13	もく	ハヤシライス (●麦ごはん)		■ハヤシルウ ○フルーツヨーグルト	こめむぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ トマト マッシュルーム にんにく パナナ パインアップル もも ナタデココ	682 23.0
14	ぎん	●麦ごはん		○豚じゃが ◆干草あえ ひじきのり佃煮	こめむぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご ひじきのりつくだに	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう	632 23.0
17	げつ	●麦ごはん		○豆腐のみそ汁 ◆太刀魚フライ ◆野菜の磯あえ	こめむぎ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いりこ (だし) わかめ のり みそ たちうおフライ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ こまつな	644 24.2
18	か	◆ガーリック チーストースト		○なすのミートスパゲティ ★ごぼうのサラダ	しよくパン スパゲティめん あぶら さとう マーガリン	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	パセリ たまねぎ なす しめじ にんじん えだまめ トマト ごぼう きゅうり にんにく	616 23.4
19	すい	●ぶりんめし		○根菜のしょうが汁 ◆れんこんのカレーサラダ ばんかんゼリー	こめむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ くまもとさんばんかんゼリー	とりにく とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ (だし) ツナ	しいたけ にんじん えだまめ かぼちゃ たけのこ ごぼう ねぎ しめじ しょうが れんこん きゅうり	639 24.7
20	もく	丸パン		○ウインナーのミルクスープ ◆ほうれん草入りオムレツ ◆海鮮サラダ	まるパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ほうれんそういりオムレツ かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり	604 23.2
21	ぎん	●ゆかりごはん		○厚揚げのそぼろ煮 ◆野菜のねりごまあえ	こめむぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ぶりかけ (しそ) にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし キャベツ しょうが	634 22.6
24	げつ	●麦ごはん		○八宝菜 ◆ぎょうざ (2ケ) ◆ナムル	こめむぎ でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ぎょうざ	たけのこ きくらげ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きぬさや もやし きゅうり なら	609 23.9
25	か	ミルクパン		○冷やし中華 ◆子持ちししゃもフライ (1尾) ◆とうもろこし	ミルクパン ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ツナ ししゃもフライ わかめ	もやし きゅうり にんじん トマト とうもろこし	631 26.7
26	すい	ビーンズカレーライ ス (●麦ごはん)		■ビーンズカレー ◆切干大根のサラダ	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 だいす ぶたレパ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく きりほしだいこん きゅうり しょうが	667 23.4
27	もく	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆さばのごまみそ煮 ◆野菜のおかかあえ	こめむぎ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ (だし) さばごまみそに かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	646 27.0
28	ぎん	●キムチごはん		○わかめスープ ◆枝豆と豆腐のミンチカツ ◆きゅうりのごまあえ	こめむぎ ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ えだまめ とうふのミンチカツ かまぼこ	はくさいキムチ にんじん なら たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ きゅうり もやし	592 21.7

注) 20日の海鮮サラダのかまぼこはカニに似ていますが、カニは入っていません。

※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。