



7月・8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 (A-2) ○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)	ちやくやくやほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
7/1	げつ	鶏そぼろ丼 (■麦ごはん)		○貝たくさん汁 ■鶏そぼろ丼の具	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわだし (いりこ) とりにく だいず たまご	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ えだまめ しょうが ねぎ	617 26.9
2	か	黒糖パン		○ペネアアラピータ ◆コーンサラダ	こくとうパン ペンネ オリーブゆ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく トマト たまねぎ にんじん なす コーン キャベツ きゅうり	609 21.8
3	すい	●麦ごはん		○みそ汁 ◆さばのソース煮 ◆即席漬	こめ むぎ さとう ごま	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 こんぶ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	610 25.8
たなばた給食								
4	もく	コッパン		○セタスープ ◆カレーミートビーンズ セタキラキラ餅	コッパン じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう たなばたキラキラもち	ぎゅうにゅう おさかなめん とりにく だいず ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ コーン えだまめ にんにく	613 26.7
5	きん	●麦ごはん		○ダブルマーボー ◆ごまじゃこあえ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ちりめん	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく きゅうり こまつな	600 24.4
8	げつ	●麦ごはん		○キムチ豚汁 ◆きびなごフライ(2尾) ◆梅マヨあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそだし (いりこ) きびなごフライ かつおぶし	キムチ にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ うめ	602 24.1
セレクト給食								
9	火	セルフドック (コッパン)		○コーンスープ ◆添え野菜 a ◆ホキフライとノンエッグ 外カリソース b ◆ウイナーとクチャップ c ◆スティックハンバーグ とクチャップ	コッパン あぶら a ノンエッグ 外カリソース あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク チーズ a ホキフライ b ウイナー c スティックハンバーグ	たまねぎ にんじん コーン パセリ レタス きゅうり	a 681 26.8 b 674 25.7 c 623 25.9
10	すい	●麦ごはん		○肉と野菜のピリッと旨煮 ◆切干大根の酢の物	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら とりにく	にんじん えだまめ ごぼう しょうが きゅうり きりぼしだいこん	658 24.6
味の旅～沖縄県～								
11	もく	●ジュシー		○もずくのスープ ◆ゴーヤチャンプルー ムース	こめ ごまあぶら ムース	ぶたにく てんぷら つみれ こんぶ ぎゅうにゅう だし (かつおぶし・こんぶ) とうふ たまご かつおぶし もずく	しいたけ ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ にがうり	642 30.2
12	きん	丼カレーライス (■麦ごはん)		■チキンカレー ◆スタミナサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ しょうが きゅうり えのきたけ	640 21.6
パリオリンピック応援メニュー								
16	か	ミルクパン		○キャロットポタージュ ◆魚のピストウ ◆ラタトゥイユ	ミルクパン あぶら オリーブゆ	ホキ ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく なす バジル ズッキーニ ピーマン トマト	661 29.9
ふるさとくまさんデー ～御船町～								
17	すい	●麦ごはん		○すまし汁 ◆鶏の唐揚げ ◆御船川のおかかあえ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめだし (かつおぶし・こんぶ) とりにく かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ にんにく キャベツ みらねがわ	637 27.0
18	もく	セルフドック イッチ (食パン)		○大豆とひき肉のトマト煮 ◆卵サラダ ★パイン	しよくパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	たまご ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ トマト にんにく パイン	618 25.4
19	きん	親子丼 (■麦ごはん)		○親子丼の具 ◆ひじきポテトサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だし (かつおぶし) こうやとうふ たまご ひじき	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ きゅうり	614 24.8
夏休み								
8/28	すい	夏野菜カレーライス (■麦ごはん)		■夏野菜のカレー ●フルーツ白玉	こめ むぎ あぶら さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん えだまめ コーン もも にんにく しょうが みかん パイン	696 20.8
8/29	もく	●麦ごはん		○中華かき玉スープ ◆焼肉風炒め	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ もやし ピーマン にんにく	602 25.6
8/30	きん	●ゆかりごはん		○五目うどん ◆ちくわのマヨサラダ ◆益城のぶどう(2個)	こめ むぎ うどん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ てんぷら あぶらあげ ちくわ だし (いりこ)	しそ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ ぶどう きゅうり	606 21.9

※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