



9月 こんだてひょう



令和6年度
みふねまちがっこうきゅうしよく
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (V-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	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう
					きいろ	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
4	すい	●麦ごはん		○じゃがいものうま煮 ◆干草あえ ひじきのり佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ たまご あつあげ とりにく ひじきのりつくだに	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ ほうれんそう	627 22.8
5	もく	ミルクパン		○ミネストローネ ◆枝豆サラダ ★パイソ	ミルクパン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく コーン えだまめ きゅうり パインアップル パセリ	647 23.4
6	きん	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆御船川とツナのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ だいず とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ みらねがわ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	620 27.3
9	げつ	●麦ごはん		○かぼちゃのそぼろ煮 ◆春雨のあえもの ●手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ たまご いりこ かつおぶし こんぶ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり	638 23.2
10	か	食パン		○きのこスパゲティ ◆グリーンエッグサラダ りんごジャム	しよくパン マーガリン あぶら パゲティ りんごジャム アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん えだまめ ブロッコリー きゅうり キャベツ	598 23.8
11	すい	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 マッシュルーム トマト にんにく もも パインアップル バナナ りんご	670 22.0
12	もく	●麦ごはん		○さといものみそ汁 ◆さばのごま焼き ◆野菜のおかかあえ	こめ むぎ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いりこ (だし) さば かつおぶし わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	612 26.7
13	きん	●チキンライス		○わかめと卵のスープ ◆れんこんのカレーサラダ ◆子持ちししゃもフライ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん あぶらあげ ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ツナ ししゃもフライ わかめ	たまねぎ グリンピース ねぎ にんじん トマト れんこん きゅうり	618 26.2
17	か	十五夜 米粉入り にんじんパン		○ポークビーンズ ●お月見フルーツ白玉	こめ いりにんじんパン しらたまだんご さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ もも バナナ トマト にんにく りんご	630 24.4
18	すい	●麦ごはん		○豚じゃが ◆切り大根のサラダ ●手作りふりかけ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし あおのり しらす	にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	630 25.1
19	もく	ふるさとくまさんデー～荒尾・玉名 セルフサンドイッチ (食パン)		○南関揚げ入りうどん ◆チーズ&エッグサラダ ★なし	しよくパン うどん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく いりこ (だし) チーズ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ なし	586 23.3
20	きん	●麦ごはん		○豆乳汁 ◆小松菜とシラス入り厚焼き玉子 ◆きゅうりのごまあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ いりこ (だし) こまつなとしらすいりあつやきたまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり もやし	607 25.7
24	か	セルフサンド (食パン)		○春雨スープ ◆インディアンフィッシュ	しよくパン はるさめ ごまあぶら あぶら カシューナッツ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ ホキ とりレバー	にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	598 26.7
25	すい	●麦ごはん		○厚揚げのみそ煮 ◆ごぼうのコーンマヨあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	だいこん にんじん えだまめ ごぼう コーン きゅうり しょうが	621 22.4
26	もく	キーマカレー イス (●麦ごはん)		■キーマカレー ◆にんじんサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり しょうが	646 22.9
27	きん	ビビンバ (■ 麦ごはん)		○にらたま汁 ビビンバ (■豚肉甘辛・ナムル) 一食黒糖ビーンズ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく だいず みそ こくとうビーンズ	きくらげ たまねぎ にんじん コーン しいたけ もやし こまつな にんにく にら	633 25.6
30	げつ	●麦ごはん		○さつま汁 ◆ほうれん草のごまあえ ◆いわしの生姜煮	こめ むぎ さつまいも こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ (だし) いわししょうがに みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	654 23.9

※献立・材料・実施の有無は都合により変更になる場合があります。