



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 こんどうビーンズ | 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。