

10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	しゅしよく	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)	からだのちようしをととのえる(緑)	
1	か	ココアパン	○トマトクリームスパゲティ ◆じゃことナッツのサラダ	スパゲティ バター あぶら アーモンド さとう ココアパン なまクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ちりめん	にんにく たまねぎ しめじ トマト にんじん パセリ キャベツ きゅうり	604 22.0
2	すい	●麦ごはん	○家常豆腐 ◆鯖のカレー餃子 ◆もやしナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さばカレーぎょうざ	しょうが たまねぎ にんにく にんじん たけのこ ねぎ もやし たら	662 25.7
3	もく	丸パン	○白いんげん豆の茸スープ ◆ハンバーグのチャップソース ◆コールスロー	まるパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ みそ とうにゅう ハンバーグ	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ コーン きゅうり	600 25.6
4	きん	●麦ごはん	○肉と野菜のうま煮 ◆いわしのカリカリフライ ◆キャベツの昆布和え	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら ごんぶ いわしの加加フライ	にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり	611 21.4
7	げつ	豚玉丼 (■麦ごはん)	○豆腐汁 ■豚玉丼の具 ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ わかめだし(かつおぶし) のり ぶたにく たまご ヨーグルト	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ ごぼう こまつな しめじ	620 26.2
8	か	食パン	○大豆とひき肉のトマト煮 ◆キャベツとりんごのサラダ ★手作りブルーベリージャム	しょくパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく ブルーベリー キャベツ きゅうり りんご レモン	602 23.3
9	すい	●麦ごはん	○根菜のごま汁 ◆さばの塩焼き ◆きくらげの酢の物	こめ むぎ こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば だし(いりこ) みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	632 24.1
10	もく	●五目チャーハン	○肉団子のスープ ◆パンパンジーサラダ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごま さとう	ベーコン たまご きゅうにゅう にく だんご とうふ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ もやし にんにく えのきたけ えだまめ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	641 23.9
11	きん	丼カレー (■麦ごはん)	■チキンカレー ◆わかめとツナのごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	615 20.5
15	か	いきなりあん ぱん(丸パン)	○ラビオリスープ ◆ミックスサラダ ★いも入りあんこ	まるパン さつまいも さとう あぶら ラビオリ	あすき きゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん パセリ はくさい トマト キャベツ にんにく きゅうり みかん	622 22.9
16	すい	●わかめごはん	○豚肉となすのうどん ◆ほうれん草サラダ みかん果汁	こめ むぎ さとう あぶら うどん ごまあぶら	わかめ きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげだし(いりこ) ハム	なす にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ みかんかじゅう	646 23.0
ふるさとくまさんデー ～御船町～							
17	もく	米粉入り入参パン	○チンゲン菜のクリーム煮 ◆大豆のサラダ ★柿	こめ こいりにんじんパン マカロニ バター あぶら なまクリーム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく チーズ スキムミルク だいす	チンゲンサイ しめじ にんじん たまねぎ きゅうり コーン かき	622 24.8
18	きん	●麦ごはん	○キムチ豚汁 ◆赤魚の和風ソース ◆きゅうりとトマトの酢の物	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら こむぎ さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそだし(いりこ) あかうお わかめ あおのり	キムチ にんじん だいこん ごぼう きゅうり ねぎ トマト	643 27.0
21	げつ	●麦ごはん ●出汁がらふりかけ	○かき玉汁 ◆豚肉と大根の煮物 黒糖ピーンズ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう たまご わかめ だし(かつおぶし) ぶたにく ちくわ かつおぶし こくとうピーンズ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 ねぎ だいこん きぬさや しょうが	606 26.9
22	か	セブチマヨソフト (食パン)	○コーンスープ ◆ツナマヨサラダ ★キャラメルポテト	しょくパン ノンエッグマヨネーズ さつまいも あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	677 21.3
23	すい	●麦ごはん	○鶏ごぼうスープ ◆さばのソース煮 ◆もやしカレーサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい しょうが もやし きゅうり ねぎ	658 24.8
味の旅～わかやま県～							
24	もく	●かきまぶり	○僧兵汁 ◆紀州梅のサラダ みかん	こめ さとう さといも あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	こうやどうふ かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん しいたけ たけのこ みかん いんげん だいこん ごぼう ねぎ うめほし はくさい にんにく しょうが きゅうり キャベツ	620 22.8
25	きん	タコライス (■麦ごはん)	○野菜スープ ■タコライスの肉 ■タコライスの野菜	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな にんにく しょうが レタス トマト	606 24.9
28	げつ	●麦ごはん	○中華スープ ◆レバーと鶏肉の揚げがらめ 味付けのり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン レバー とりにく あじつけのり	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン	683 26.6
29	か	コッペパン	○厚揚げのミートソース煮 ◆ダブルポテトサラダ	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ しょうが にんじん しめじ えだまめ トマト きゅうり	637 26.2
30	すい	●麦ごはん	○肉豆腐 ◆焼きししゃも ◆御船川のごま酢あえ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう きゅうにく とうふ ししゃも たまご	にんじん しめじ はくさい ねぎ みふねがわ キャベツ	608 25.4
31	もく	丸パン	○秋味シチュー ◆かぼちゃフライ ◆フレンチサラダ	まるパン さつまいも さといも あぶら さとう かぼちゃフライ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ スキムミルク	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン キャベツ レタス きゅうり	628 21.7

※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