



7月・8月こんだてひょう

れいわ ねんど
令和7年度
みらねまちがっこきゅうしょく
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(ペ-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 たんぱくしつ
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	
1	か	セルフサンドイッチ(食パン)	牛乳	○クラムチャウダー ◆卵サラダ ★パイン	しょくパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン スキムミルク たまご	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ パセリ パイン	629 23.8
2	すい	●むぎごはん・ てづくり手作り佃煮	牛乳	○肉じゃが ◆野菜のねりごまあえ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いりこ かつおぶし こんぶ あおのり	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	597 24.0
3	もく	●むぎごはん	牛乳	○たんたん風春雨スープ ◆きびなごサクサク揚げ(2ヶ) ◆切干大根のサラダ	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす きびなごサクサクあげ ツナ	にんじん たまねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん きゅうり にんにく パセリ	638 23.6
4	きん	●むぎごはん	牛乳	○かぼちゃのみそ汁 ◆野菜のカレーマヨサラダ ◆さばのごま焼き	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ いりこ(だし) さば わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	610 25.7
7	げつ	●むぎごはん	牛乳	○七夕汁 ◆魚とレバーのみそがらめ 七夕ゼリー	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう おさかなめん タラ 七夕ゼリー	にんじん たまねぎ オクラ しめじ ピーマン たけのこ にんにく	632 27.0
8	か	ミルクパン	牛乳	○ポークビーンズ ◆ナツツサラダ ★すいか	ミルクパン じゃがいも あぶら アーモンド さとう	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 きゅうり キャベツ トマト すいか にんにく	601 25.6
9	すい	●むぎごはん	牛乳	○なす入り家常豆腐 ◆きくらげと春雨のあえもの	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご みそ	たまねぎ にんじん なす ねぎ きゅうり きくらげ にんにく しょうが	629 22.8
10	もく	●カレーピラフ	牛乳	○クリームスープ ◆にんじんサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ スキムミルク たまご	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ しめじ きゅうり にんにく パセリ	621 24.1
11	きん	●むぎごはん	牛乳	○豚汁 ◆カリカリ大豆のサラダ ◆ししゃもガーリックオイル焼き	こめ むぎ こんにゃく ノンエッグマヨネーズ あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いりこ(だし) チーズ ししゃも みそ	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう ねぎ レタス きゅうり コーン にんにく	585 22.4
14	げつ	●むぎごはん・ てづくり手作りふりかけ	牛乳	○親子煮 ◆ひじきのマヨサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ かつおぶし ひじき あおのり	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しそ	610 23.1
15	か	セルフサンドイッチ(食パン)	牛乳 セレクト	○ミネストローネ ◆ポテトサラダ ◆ポークヒレカツ ◆枝豆と豆腐のミンチカツ	しょくパン マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ ポークヒレカツまたは えだまめととうふのミンチカツ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり パセリ にんにく	603 21.7
16	すい	●むぎごはん	牛乳	○にぐい ◆あちゃらづけ ◆アジの香味ソース	こめ むぎ こんにゃく さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし(だし) こんぶ アジ こんぶ(だし)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ れんこん にんにく きゅうり しょうが	604 25.7
17	もく	ふるさとくまさんデー ~御船町~	牛乳	■夏野菜のカレー ◆御船川とツナのサラダ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ かぼちゃ なす コーン しょうが にんじん えだまめ トマト にんにく みふねがわ キャベツ きゅうり	652 23.7

なつ やす 夏 休 み

8/29	きん	ハヤシライス (■むぎごはん)	牛乳	■ハヤシルウ ◆にらと卵のサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スキムミルク たまご	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり にら きくらげ にんにく	644 23.3
------	----	--------------------	----	---------------------	-----------------	-------------------------------------	---------------------------------------------------------	-------------

※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。