



# こんだてひょう



令和3年度  
御船町立七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ねつやちからになる(黄)			ちやにくやほねになる(赤)			からだのしょうしをととのえる(緑)			エネルギー
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのしょうしをととのえる(緑)	ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのしょうしをととのえる(緑)	たんぱくしつ			
1	きん	麦ごはん		さつまいも汁 さばの煮つけ 御船川のごまサラダ	こめ むぎ さつまいも さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ だし(いりこ) さば ツナ	からだのしょうしをととのえる(緑)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが みらねがわ キャベツ	696	27.5				
4	げつ	麦ごはん		豚じゃが ししゃものから揚げ 四色なます	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ししゃも	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ だいこん きゅうり きくらげ	630	23.1					
5	か	黒糖パン		パリパリ焼きそば にんじんシューマイ 梨	こくとうパン パリパリめん でんぷん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ にんじんシューマイ	きくらげ キャベツ もやしなし たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや にんにく しょうが	640	25.8					
6	すい	麦ごはん		八戸せんべい汁 厚焼き卵 野菜のおかかあえ	こめ むぎ かやきせんべい さとう	ぎゅうにゅう とり だし(いりこ) あつやきたまご かつおぶし	たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しめじ	623	24.7					
7	もく	秋の香りごはん		かき玉汁 こんぶあえ ココア豆	こめ むぎ くり さつまいも あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう たまご とり かまぼこ だし(こんぶ・かつおぶし) こんぶ だいず あぶらあげ	たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しめじ	593	24.4					
8	きん	麦ごはん		家常豆腐 中華和え	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ もやし にんにく にんじん コーン たけのこ しいたけ ねぎ チンゲンサイ	626	26.5					
11	げつ	麦ごはん		オニオンスープ ハンバーグのきのこソース ミニトマト	こめ むぎ パンこ さとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン えのきたけ しめじ えだまめ トマト パセリ	648	23.3					
12	か	揚げパン		白菜のクリーム煮 マカロニサラダ	コッペパン マカロニ バター ノンエッグマヨネーズ (ツパパ) さとう くらざとう あぶら	ぎゅうにゅう とり なまクリーム しろいんげんまめ チーズ ハム スキムミルク(きなこ)	はくさい しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン きゅうり	677	26.5					
13	すい	カレーライス (麦ごはん)		チキンカレー キャベツとりんごのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく りんご しょうが キャベツ きゅうり	626	17.2					
14	もく	しょくパン		スパゲティミートソース イタリアンサラダ パフェ	パインパン スパゲティ さとう あぶら オリーブゆ コーンフレーク	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず いか アイス チョコレート	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく レモン トマト きゅうり キャベツ フルーツ	607	26.2					
15	きん	麦ごはん		呉汁 いわしのみぞれ煮 きのこあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とうふ あぶらあげ みそ だし(いりこ) いわし みぞれに	にんじん だいこん しいたけ ねぎ しめじ えのきたけ もやし こまつな	602	24.3					
18	げつ	麦ごはん		すき焼き風煮 干草あえ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ いりたまご	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ キャベツ ほうれんそう	606	23.9					
19	か	米粉入りかぼちゃパン		タイピーエン 馬肉のメンチカツ 柿のフルーツミックス	こめこいりかぼちゃパン はるさめ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご いか ぶたにく ばにくメンチカツ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ みかん しょうが パイン もも かき	661	25.7					
20	すい	麦ごはん		はんぺん汁 さばのごま焼き きんぴら	こめ むぎ ごま こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう はんぺん ちくわ わかめ だし(こんぶ・かつおぶし) てんぷら さば	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう	612	30.7					
21	もく	タコライス (麦ごはん)		ブラウンスープ タコライスの具	こめ むぎ じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく なまクリーム だいず	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ しょうが トマト レタス	682	27.9					
22	きん	麦ごはん		大豆の磯煮 ごま酢あえ 手作りふりかけ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とり くきわかめ あぶらあげ てんぷら ちくわ ひじき ちりめん かつお	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ もやし きゅうり	654	27.1					
25	げつ	麦ごはん		おでん 菜焼き	こめ むぎ さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とり あつあげ ベーコン うずらたまご ちくわ がんもどき こんぶ だし(かつおぶし) あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい こまつな えのきたけ	631	25.2					
26	か	ミルクパン		ちゃんぽん 大学芋 みかん	ミルクパン あぶら スパゲティ さつまいも ごま みずあめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	しょうが キャベツ コーン にんにく たまねぎ みかん にんじん もやし ねぎ きくらげ	687	22.5					
27	すい	梅じゃこごはん		豆腐とチンゲン菜のスープ 魚のみそマヨオイル焼き もやしのカレーサラダ	こめ むぎ ごま さとう あぶら オリーブゆ	ちりめん ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さかなのみそマヨオイル チキンハム	しそ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ もやし きゅうり	603	26.8					
28	もく	コッペパン		ポトフ カレーミートピーズ すりおろしりんごゼリー	コッペパン じゃがいも さとう あぶら すりおろしりんごゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ぶたにく	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン えだまめ にんにく	610	27.0					
29	きん	麦ごはん		大根の味噌汁 鶏肉とレバーのナッツあえ	こめ むぎ でんぷん あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ とりレバー とり だし(いりこ)	だいこん にんじん ねぎ ピーマン	702	28.1					

※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

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している御船町の馬肉を食べて応援しようと、御船町から毎月馬肉を提供いただきます。今月は19日(火)の「馬肉のメンチカツ」を給食用に作っていただきました。しっかり味わい、感謝して食べましょう。

※ 22日(金)は1年生保護者の試食会を行う予定です