



こんだてひょう



2019年度
御船町学校給食センター

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質	
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	火	ミルクパン		にくだんごスープ ベジチップサラダ	ぎゅうにゅう つくね	ミルクパン さとう はるさめ じゃがいも ごまあぶら	はくさい にんじん しめじ こまつな たまねぎ レタス きゅうり	586 22.1	
2	水	きりぼしだいこんのまぜごはん		さつまいものみそしる ほうれんそうのだしまたまご やさいのおかかあえ	とりにく あぶらあげ いりこ ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも	きりぼしだいこん にんじん ねぎ しいたけ えだまめ はくさい えのきたけ もやし きゅうり キャベツ	582 21.4	
3	木	しょくパン		オニオンスープ メンチカツ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき メンチカツ ツナ	パン あぶら マヨネーズ	しめじ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	657 21.5	
4	金	むぎごはん		みそけんちんじる いわしのトマトに はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ いわし たまご	こめ むぎ さといも はるさめ あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	639 22.5	
7	月	わかめごはん		うどん かきあげ だいこんなます	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こめ むぎ うどん あぶら ごま さとう かきあげ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎだいこん	686 19.7	
8	火	むぎごはん		チャーハンとうふ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり もやし	676 26.9	
9	水	むぎごはん		すきやきふうに もやしのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ	こめ むぎ いとこんにゃく ごま さとう	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ きゅうり もやし	628 23.8	
10	木	しょくパン		クリームシチュー フレンチサラダ ムース	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ムース	パン じゃがいも ポタージュ バター カシュナッツ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり りんご	670 23.3	
11	金	むぎごはん		あおさじる さかなのピリッとジャン ごまあえ	ぎゅうにゅう あおさ とうふ かまぼこ かつおぶし ホキ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	えのきたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり	596 26.0	
14	月	た い い く の ひ							
15	火	さけそぼろごはん		すましじる とりのてりやき わかめのすのもの	さけフレーク ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく わかめ ちりめん たまご	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	いんげん にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり	606 26.3	
16	水	むぎごはん		じゃがいものみそしる さんまみぞれに やさいのピーナツあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ いりこ さんま	こめ むぎ じゃがいも ピーナツ ピーナツバター さとう	はくさい ねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり	602 20.7	
17	木	ツナマヨサンド		ラビオリスープ だいすのココアりんかけ	ツナ ぎゅうにゅう ウイパー いりだいす	パン マヨネーズ ラビオリ さとう でんぷん	にんじん コーン きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	576 23.9	
18	金	むぎごはん		タイピーエン れんこんサラダ いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご かまぼこ ツナ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま マヨネーズ さとう いきなりだんご	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎれんこん きゅうり	665 24.1	
21	月	むぎごはん		もずくスープ ユーリンチー やさいのばいにくあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく もずく	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ばいにく	682 23.3	
22	火	そ く い れ い せ い で ん の ぎ							
23	水	むぎごはん		みそしる しおサバ ささみのゴマサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いりこ さば ささみ	こめ むぎ ごま ねりごま さとう	なめこ たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	660 29.7	
24	木	しょくパン		やさいスープ チリコンカン なし	ぎゅうにゅう ウイパー だいす ぎゅうにく	パン さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ コーン しめじ みずなし	581 24.8	
25	金	むぎごはん		あぎやさいのみそしる しのだに キャベツのじゃこあえ	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ちりめん しのだに	こめ むぎ さつまいも ごま ごまあぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	632 21.6	
28	月	むぎごはん		チンゲンサイのちゅうかスープ マーボーなす	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぎゅうにく ぶたにく	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう	たまねぎ もやし にんじん なす チンゲンサイ きくらげ たけのこ しいたけ ねぎ	569 19.1	
29	火	パインパン		コンソメスープ かぼちゃひきにくフライ だいこんツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ツナ かぼちゃひきにくフライ	パインパン さとう あぶら	キャベツ コーン たまねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり	582 19.5	
30	水	ビタミンAたっぷりカレー		かみかみチーズサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ いりだいす	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ りんご セロリ ほうれんそう キャベツ きゅうり	698 21.5	
31	木	ひじきごはん		イチヨウはじる ごますあえ ピーチゼリー	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう だいす とうふ	こめ こんにゃく さとう あぶら さといも ごま ごまあぶら ピーチゼリー	にんじん しいたけ いんげん だいこん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ コーン しょうが	571 19.9	

☆献立は都合により変更する場合があります。