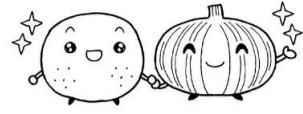




こんだてひょう



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	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
7	火	むぎごはん		にくじゃが ひじきサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちぎりあげ ツナ だいず	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり コーン	669 23.4	
8	水	むぎごはん		チャーハンとうふ バンサンスウ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム たまご	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら はるさめ 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 もやし きゅうり	696 26.9	
9	木	ミルクパン		やさいスープ ハンバーグのトマトソースがけ あげじゃが	ぎゅうにゅう ういづー ハンバーグ	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ コーン みずな しめじ	645 24.0	
10	金	ピースそぼろごはん		みそしる にんじんいりシューマイ やさいのおかかあえ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ にんじんいりシューマイ	こめ むぎ あぶら さとう	グリーンピース にんじん しいたけ はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	579 23.2	
13	月	うめじゃごはん		だいずのいそに ピーナツあえ	ちりめん ぎゅうにゅう とりにく あつあげ くきわかめ ひじき だいず ちぎりあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにやく じゃがいも ピーナツ ピーナツバター	たまねぎ にんじん いんげん もやし キャベツ きゅうり	632 23.4	
14	火	こめこパン		クラムチャウダー オムレツ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン あさり	パン じゃがいも アーモンド あぶら さとう	にんじん たまねぎ コーン しめじ キャベツ パセリ きゅうり りんご	601 25.1	
15	水	むぎごはん		はるさめじる チキンなんばん もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご	こめ むぎ はるさめ でんぷん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう ノエッグ 外割りごま	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ きゅうり もやし	702 28.4	
16	木	コッペパン		とりにくとやさいのケチャップに ビーンズツナサラダ クリーム	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ミックスビーンズ	パン じゃがいも あぶら さとう クリーム	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり コーン	659 22.1	
17	金	むぎごはん		たまねぎのみそしる たちうおフライ ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たちうお ちりめん	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	676 21.2	
20	月	きびごはん		さんさいうどん やさいとえび・いかのかきあげ ひじきのいりに	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ えび いか	こめ きび うどん あぶら こんにやく さとう	さんさい にんじん たまねぎ ねぎ れんこん いんげん しいたけ	750 23.1	
21	火	キムチごはん		ワンタンスープ やさいとたまごのスープ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ヨーグルト	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ワンタン あぶら	キムチ にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ もやし きくらげ こまつな キャベツ	620 21.5	
22	水	むぎごはん		みそしる いわしのトマトに こんさいのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし てんぷら わかめ	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	なめこ たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん にんじん えだまめ	640 24.7	
23	木	振替休業日 (5月25日分)							
24	金	ポークカレー		サラたまドレッシングサラダ アセロラゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング アセロラゼリー	にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ サラダたまねぎ きゅうり キャベツ	700 21.0	
27	月	振替休業日 (5月26日分)							
28	火	お弁当の日 (運動会雨天順延対応のため)							
29	水	わかめごはん		かきたまじる ちくわのマヨネーズ やき みふねがわのあえもの	わかめ ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ちくわ だいず あおのり	こめ むぎ でんぷん ごま ねりごま さとう マヨネーズ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり みふねがわ	594 22.3	
30	木	パインパン		ミートスパゲティー グリーンリーフのサラダ ししゃもフライ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ししゃも	パン スパゲティ さとう あぶら カシュナツツ	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ レタス だいこん きゅうり	716 27.1	
31	金	むぎごはん		マーボーとうふ ぎょうざ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちりめん	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	633 24.8	

☆献立は都合により変更する場合があります。

★5月に運動会を実施する学校は、運動会の練習に合わせ、みかん果汁を配布します。配布日は、学校へご連絡します。