



# こんだてひょう



2019年度  
御船町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	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	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	金	見学旅行 1~4年 飯田山トレッキング 5・6年							
5	火	コッペパン		とりにくのラグマン(うどん) プレーンオムレツ りんご	パン うどん オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく プレーンオムレツ	にんじん たまねぎ しめじ かぶ トマト りんご	615 25.3	
6	水	むぎごはん		はくさいのみそしる きびなごカリカリフライ はるさめのちゅうかういため	こめ むぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ きびなごカリカリ ぶたにく	はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん たら	672 22.3	
7	木	しょくパン		マカロニシチュー コーンサラダ	パン マカロニ ジャがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう きゅうり キャベツ コーン	571 21.4	
8	金	むぎごはん		ちくぜんに だいこんツナサラダ ふりかけ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちぎりあげ ツナ ふりかけ	たけのこ にんじん ごぼう だいこん れんこん いんげん しいたけ きゅうり	601 22.7	
11	月	ポークカレー		キャベツのじゃこあえ あおりんごゼリー	こめ ジャがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく ミックスビーンズ ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん たまねぎ なす りんご セロリ キャベツ きゅうり あおりんごゼリー	691 19.7	
12	火	しょくパン		コーンスープ やさしいコロッケ れんこんサラダ	パン ホタージュ ごま やさしいコロッケ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ コーン しめじ レタス れんこん きゅうり	616 23.3	
13	水	むぎごはん		わかめスープ ぶたキムチ	こめ むぎ はるさめ ごま でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ たまご ぶたにく あつあげ	えのきたけ たまねぎ にんじん はくさいキムチ たら	582 21.5	
14	木	セルフフィッシュバーガー		にんじんスープ きりほしだいこんのソースいため	パン あぶら 列列-ス ジャがいも	ホキ ぎゅうにゅう ぶたにく	レタス にんじん たまねぎ みずかけな きりほしだいこん キャベツ ピーマン	564 21.5	
15	金	青菜ごはん		だいこんのべっこうに くきわかめのすのもの	こめ むぎ ごま こんにやく さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ ちりめん	だいこん にんじん しいたけ いんげん きゅうり	620 22.6	
17	日	お弁当の日							
18	月	振替休業日(11月17日分)							
19	火	ごぼうピラフ		やさしいスープ さつまいもサラダ	こめ バター さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	ごぼう しめじ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ みずかけな きゅうり	587 18.5	
20	水	むぎごはん		みそにこみおでん こまつなとひじきのサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ あつあげ うすらたまご ひじき	だいこん にんじん こまつな キャベツ	603 21.1	
21	木	こくとうパン		コンソメスープ さかなのマリネ ブロッコリーのサラダ	パン ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ポークウイナー ホキ チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン	573 25.3	
22	金	むぎごはん		マーボー豆腐 パンサンスウ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ぶたにく たまご	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	646 24.4	
25	月	むぎごはん		にくじゃが ごぼうマヨサラダ	こめ むぎ こんにやく さとう ジャがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ ごぼう きゅうり コーン	657 20.0	
26	火	こめこにんじんパン		とりにくとほうれんそうのクリームスパ かみかみサラダ	パン かに バター さとう かニューッツ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく クリーム だいた	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり コーン	638 27.7	
27	水	むぎごはん		ちゃんこなべ さかなのおこうじやき ナムル	こめ むぎ こんにやく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ミートボール かつお ホキ	はくさい ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ しいたけ もやし きゅうり	599 26.3	
28	木	パリパリやきそば		とうふシューマイ だいがくいも	ヤキチャーメン あぶら でんぷん さつまいも みずあめ さとう ごま	ぶたにく いか かまぼこ ぎゅうにゅう しゅうまい	たまねぎ キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ	663 19.1	
29	金	むぎごはん		のっぺいじる こまつないりあつやきたまご みらねがわとささみのゴマサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ たまご	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ すいぜんじな	597 22.6	

☆献立は都合により変更する場合があります。

こんげつから、じょしハンドボールのせかいたいかい  
がはじまります！  
みふねまちでは、カザフスタンをおうえんすることになりました。  
5日(火)には、カザフリょうりをじっしします。  
きゅうしょくをたべて、みんなでおうえんしましょう！

## カザフスタンのこっき



### とりにくのラグマン

ラグマンは、やさいやにくがたっぷりはいった、トマトあじのめん  
りょうりです。げんちではこうそうやサワークリームをのせてたべる  
そうです。きゅうしょくでは、うどんめんをつかいます。  
りんごも、おいしくにだそうです。