



こんだてひょう



2019年度
御船町学校給食センター

新年あけましておめでとうございます。本年も、安心・いい安全を第一に美味しい給食づくりに取り組んでいきます。1月24日は「給食記念日」です。普段何気なく食べている学校給食について改めて知る良い機会にしましょう。

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
8	水	ななくさごはん		ぐそうに もやしのピーナツあえ	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ころいどうふ こんぶ	こめ ごま さといも ピーナツ しらたまもち さとう	だいこん だいこんば せり かぶ にんじん はくさい ごぼう しいたけ もやし きゅうり	576 20.7
9	木	しょくパン		ふゆやさいのポトフ ブリフライ ごぼうマヨサラダ	ぎゅうにゅう ういづ- ぶり	パン じゃがいも あぶら ごま	かぶ にんじん はくさい しめじ たまねぎ みずな ごぼう コーン きゅうり	702 26.5
10	金	むぎごはん		ちくぜんに こいわしのうめのかあげ こうはくなます	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちぎりあげ いわし	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま	たけのこ にんじん ごぼう ゆず れんこん いんげん しいたけ だいこん	686 25.0
14	火	ビーフカレー		ビーンズツナサラダ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう ツナ ミックスビーンズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ きゅうり コーン	710 21.5
15	水	むぎごはん		マーボーどうふ 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	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	667 25.5
16	木	ココアパン		ミートボールのトマトに こんにゃくサラダ ぼんかん	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ ミックスビーンズ	ココアパン じゃがいも あぶら さとう こんにゃく ごま	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ トマト レタス きゅうり コーン ぼんかん	616 22.4
17	金	むぎごはん		さといものみそしる ホキのてんたまあげ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ホキ たまご	こめ むぎ さといも あぶら アーモンド さとう	はくさい しいたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん	668 23.6
20	月	むかわ町の味 わかめごはん		いしかりじる ししゃもフライ アスパラとコーンのサラダ	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも ハム	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん キャベツ コーン アスパラガス	497 16.0
21	火	滝尾小 リクエスト パインパン		カレーうどん かいそうサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし かいそう	パン うどん あぶら ごま さとう ごまあぶり りんごゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん コーン きゅうり	584 19.4
22	水	熊本の味 たかなごはん		だごじる れんこんごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ	こめ むぎ ごま あぶら さとう しらたまこ こむぎこ さといも ねりごま	たかな にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ れんこん きゅうり	648 19.7
23	木	高木小 リクエスト キムチごはん		かきたましる シーザーサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ たまご かつおぶし	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぷん シーザードレッシング クルトン	キムチ にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ レタス きゅうり コーン	592 20.7
24	金	給食のはじまり セルフおにぎり		みそしる さけ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さけ だいず のり	こめ むぎ さとう	はくさい えのきたけ ねぎ たまねぎ	578 28.6
27	月	むぎごはん		おやこに だいこんサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ころいどうふ かつおぶし ハム	こめ むぎ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり トマト	633 24.8
28	火	ミルクパン		スパゲティーナポリタン ブロッコリーのサラダ カリポリアーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン	700 25.7
29	水	むぎごはん		けんちんじる さばのみそに ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし さば	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら ごま さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう	645 22.2
30	木	しょくパン		タンタンふうはるさめスープ いかたっぶりこばん いちご ナムル・マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いかすりみ	パン はるさめ ごまあぶら ごま さとう マーシャルビーンズ	チンゲンサイ もやし たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん いちご	630 23.5
31	金	むぎごはん		はくさいのみそしつ ソースかつ おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし にんじん	663 23.7

☆献立は都合により変更する場合があります。