



こんだてひょう



令和元年度
御船町学校給食センター

ひょう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			糖質 g
				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	
※御船小学校から精白米をいただきました。今日のむぎごはんに使っています。感謝していただきます。							
3	げつ むぎごはん		とうにゅうみそしる いわしのトマトに やさいのばいにくあえ ふくまめ	こめ むぎ こんにやく さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とうにゅう いりこ いわし ふくまめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	97
4	か セルフフィッシュバーガー		まめとトマトのスープ フレンチサラダ	パン あぶら じゃがいも さとう ハエッグ 外外ソース カシュナッツ	ホキ ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん えだまめ トマト きゅうり りんご アスパラガス	77
5	すい きりぼしだいこんのまぜごはん		ちゃんこなべ ひじきのとうふあげ りんご	こめ むぎ あぶら さとう しらたき	あぶらあげ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう こんさいいりつくね ひじきのとうふあげ	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 ごぼう だいこん えのきたけ りんご	92
6	もく こくとうパン		とりにくとほうれんそうのクリームスバ きびなごかりかりフライ イタリアンサラダ	こくとうパン バター あぶら スパゲティ イタリアンレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム きびなごかりかり ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ きゅうり ピーマン レタス	83
7	きん ポークカレー		ブロッコリーのサラダ とうふハンバーグ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ ブロッコリー キャベツ コーン	101
10	げつ むぎごはん		おでん やさいのピーナツあえ のり	こめ むぎ こんにやく さといも ピーナツ ピーナツバター さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらのたまご ちくわ のり ちぎりあげ かつおぶし こんぶ	にんじん だいこん こんぶ もやし はくさい ほうれんそう	88
12	すい むぎごはん		あおさのみそしる さかなのピリッとジャン ごしよくあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いりこ ホキ たまご	あおさ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく もやし しょうが ほうれんそう	91
13	もく エッグサンド		とりにくとチンゲンサイのクリームに だいたいのチョコりんかけ	パン じゃがいも バター さとう ピーナツ でんぷん	たまご ハム ぎゅうにゅう とりにく チーズ いりだいたい	きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	80
14	きん わかめごはん		じゃがいものそぼろに やさいのおかかあえ ハートのプリン	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こんにやく さとう あぶら ごま ハートのプリン	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ ちぎりあげ	わかめ たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	112
17	げつ むぎごはん		カレーとうふ にんじん入りシューマイ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にんじんいりシューマイ かいそう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ コーン だいこん きゅうり	97
18	か むぎごはん		みそけんちんじる しおサバ はくさいのひじきあえ	こめ むぎ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ いりこ さば	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ ひじき はくさい ほうれんそう	89
19	すい はちべえトマトのハヤシライス		ちくわサラダ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ちくわ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	98
20	もく きなこあげパン		しるビーフン チキンナゲット ちゅうかサラダ	あぶら さとう ミルクパン ごま ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ ハム チキンナゲット	たまねぎ にんじん はくさい もやし きゅうり きくらげ	83
21	きん きびごはん		すきやきうどん れんこんとまめのサラダ いちご	こめ きび うどん さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ツナ ミックスビーンズ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん いちご きゅうり	107
25	か ひじきごはん		つみれじる こまつなのだしまきたまご はるさめのマヨネーズあえ	こめ こんにやく さとう あぶら はるさめ ごま マヨネーズ	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう ツナ こまつなしらすのたまごやき しろみさかなとやさいのだんご	ひじき にんじん しいたけ ねぎ えだまめ はくさい ごぼう えのきたけ きゅうり	84
26	すい むぎごはん		チャーチャンとうふ みふねがわのナムル ミニトマトふりかけ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ふりかけ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ みふねがわ もやし きゅうり トマト	94
27	もく しょくパン		やさいスープ パーベキューチキン ポテトサラダ	パン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ コーン しめじ みずな きゅうり サラたまちゃんペ-スト アップルピューレ	71
28	きん むぎごはん		にくじゃが こいわしのうめのかあげ たくあんあえ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ こいわしのうめのかあげ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ せんきりたくあん だいこん	107

☆献立は都合により変更する場合があります。