



こんたてひょう



2020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	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	月	ポークカレー		アスパラサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ キャベツ コーン アスパラガス	677 21.1
2	火	むぎごはん		はんぺんのすましじる しおさば こまつなのおかか和え	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう はんぺん とうふ わかめ かつおぶし さば	しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう だしこんぶ こまつな キャベツ	611 28.1
3	水	むぎごはん		マーボー豆腐 五しきあえ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら 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 キャベツ しょうが	624 24.7
4	木	バターライス		さけのクリームスープ グリーンリーフのサラダ	こめ バター じゃがいも あぶら カシュナッツ さとう	ぎゅうにゅう さけ	たまねぎ しめじ にんじん コーン ほうれんそう レタス だいこん きゅうり りんご	681 21.9
5	金	さくらごはん		とうにゅうみそしる ちくさやき 三しょくナムル	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	あぶらあげ ばにく とうふ ぎゅうにゅう とうにゅう いりこ ちくさやき ちりめん	にんじん いんげん しいたけ かぼちゃ ねぎ ごぼう きゅうり もやし	673 26.4
8	月	むぎごはん		しらたまじる やまいもいりとうふハンバーグ たけのこのひこずり	こめ むぎ しらたまもち さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ やまいもいりとうふバーグ	にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ だしこんぶ たけのこ いんげん	621 21.0
9	火	セルフドッグ (スティックドッグ)		タンタンふうはるさめスープ ポテトサラダ	コッペパン じゃがいも はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう スティックドッグ ぶたにく ハム	チンゲンサイ もやし たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん コーン	682 26.2
10	水	むぎごはん		ちくぜんに ざぜんまめ こまかつおあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ ちぎりあげ だいず	たけのこ にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが もやし きゅうり キャベツ	687 28.2
11	木	ミルクパン		ミネストローネ さかなのかりかりフライ フレンチサラダ	ミルクパン じゃがいも あぶら カシュナッツ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ ホキ チーズ	たまねぎ セロリ にんじん しめじ パセリ トマト キャベツ きゅうり りんご アスパラガス	702 24.4
12	金	チキンライス		野菜スープ ジャーマンポテト ムース	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とり にく ぎゅうにゅう ベーコン ミカレ肉イナ ムース	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン しめじ みずな パセリ	698 22.7
15	月	むぎごはん		にくじゃが はるさめのごますあえ なっとう	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ちぎりあげ ぶたにく なっとう	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	652 24.6
16	火	むぎごはん		たまねぎのみそじる やきにくいため	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いりこ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ りんご ビーマン キャベツ サラ玉ちゃん [®] -スト	659 26.3
17	水	むぎごはん		カレーとうふ こんにゃくサラダ ちりめんふりかけ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ ちりめん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ レタス きゅうり コーン	633 25.2
18	木	かぼちゃパン		ミートスパゲティー ごぼうとナッツのカミカミサラダ	こめ いりかぼちゃパン スパゲティー さとう あぶらアーモンド ピーナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか ぶたにく まめペースト	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ ごぼう きゅうり	742 28.9
19	金	たかなごはん		みそだごじる えびフライ みふねがわとツナのサラダ	こめ むぎ ごま あぶら だんご じゃがいも ねりごま さとう	ぎゅうにゅう とり にく いりこ えびフライ ツナ	たかな だいこん にんじん ねぎ ごぼう だしこんぶ キャベツ きゅうり みふねがわ	704 24.0
22	月	むぎごはん		チンゲンサイのちゅうかスープ チンジャオロウスウ とうもろこし	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぎゅうにく	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ ビーマン たけのこ とうもろこし	682 23.8
23	火	しょくパン		いちごジャム ラビオリスープ タンドリーチキン・シーザーサラダ	しょく さとう いちごジャム ラビオリ はちみつ じゃがいも ドレッシング クルトン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とり にく ヨーグルト	たまねぎ しめじ にんじん パセリ レタス きゅうり コーン	685 28.0
24	水	ちゅうかどん		あじごまフライ もやしのナムル	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく いか えび うずらのたまご ぎゅうにゅう あじごまふらい	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	652 28.4
25	木	エッグサンド (たまごサラダ)		ポークビーンズ ミニトマト	さとう じゃがいも	たまご ハム ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト	665 28.3
26	金	あかまいごはん		のっぺいじる さかなのピリッとジャン たくあんあえ	こめ あかまい じゃがいも ごま こんにゃく でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ ちくわ ホキ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ だしこんぶ たくあん キャベツ きゅうり	627 25.1
29	月	むぎごはん		あつあげのうまに みふねがわのナムル	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ ちぎりあげ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ みふねがわ もやし きゅうり	627 23.4
30	火	こくとうパン		トマトとたまごのスープ げんきがでるレバー すいか	こくとうパン くらざとう じゃがいも でんぷん あぶら カシュナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご レバー とり にく	にんじん トマト たまねぎ ねぎ レタス なら すいか	701 28.6

☆献立は都合により変更する場合があります。19日のふるさとくまさんデーには旬の食材や郷土料理を取り入れています。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

「食育基本法」では「食育」を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づけています。生涯わたって心身共に健康で過ごすために、子どものころからさまざまな「食」の経験をするこ



