



# 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	
3	月	むぎごはん		とうにゅういりみそしる さんまのうめに こまつなのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう さんま	こめ むぎ こんにやく ごま じゃがいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	623 20.8
4	火	コッペパン		タンタンふうはるさめスープ ごぼうとナッツのカミカミサラダ マーシャルピーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	パン さとう はるさめ マーシャルピーナツ ごまあぶら ごまアーモンドピーナツ	チンゲンサイ もやし たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり にんじん	583 23.6
5	水	むぎごはん		わかめスープ ビビンバ(にく・ナムル)	ぎゅうにゅう きゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ たまご	こめ むぎ さとう ごま ねりごま ごまあぶら	にら たけのこ しいたけ もやし えのきたけ たまねぎ にんじん きゅうり	627 24.0
6	木	ひのくにパン		ひやしちゅうか さかなのかりかりフライ こくとうピーナツ	ぎゅうにゅう ハム たまご ホキ だいず	パン ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら	キャベツ もやし きゅうり にんじん	662 26.5
7	金	むぎごはん		にくじゃが ごしきあえ ちりめんふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちぎりあげ ちりめん かつおぶし	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし きゅうり しょうが	621 20.8
10	月	むぎごはん		みそしる さかなのピリッとジャン もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ホキ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん	613 25.3
11	火	チキンライス		やさいスープ ジャーマンポテト ムース	とりにく きゅうにゅう ベーコン ウイパー ムース	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじ みずな パセリ	675 22.0
12	水	むぎごはん		あつあげのうまに みらねがわのナムル なっとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちぎりあげ なっとう	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ いんげん しいたけ みらねがわ もやし きゅうり	674 27.5
13	木	こくとうパン		しるピーフン げんきがでるレバー すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか レバー	パン ピーフン あぶら でんぶん さつまいも カシュナツツ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ にら すいか	660 27.1
14	金	むぎごはん		カレーどうふ レタスとまめのサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ミックスピーナツ	こめ むぎ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり レタス ピーマン トマト	622 22.9
17	月	ゆかりごはん		だいずのいそに はるさめのマネズ あえ	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 はるさめ	ゆかり たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	675 21.8
18	火	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	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう とうもろこし	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ ピーマン たけのこ	692 24.0
19	水	ひじき ごはん		かきたまじる とうふシューマイ きゅうりとたこのすのもの・ばんかんゼリー	ひじき だいず たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう たこ かまぼこ わかめ とうふシューマイ	こめ こんにやく さとう あぶら じゃがいも でんぶん ごま ばんかんゼリー	にんじん しいたけ いんげん たまねぎ ねぎ きゅうり しょうが	605 22.3
20	木	ミルクパン		とりにくとこまつなのクリームスパ きびなごカレーフライ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ きびなご ツナ かいそう	ミルクパン スパゲティ バター あぶら ごま さとう クリーム	にんじん たまねぎ こまつな しめじ きゅうり コーン	663 28.3
21	金	むぎごはん		あおさのみそしる とうふのチャンプル にくみそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく あつあげ たまご おから	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	あおさ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが	666 27.9
24	月	キーマカレー		こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ あぶら こんにやく ごま さとう	にんじん たまねぎ トマト なす セロリ パセリ レタス きゅうり コーン	677 22.0
25	火	しょくパン		はるさめスープ とりのてりやき シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン はるさめ あぶら クルトン シーザードレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ レタス きゅうり コーン	587 24.4
26	水	むぎごはん		けんちんじる やきにくふういため	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ さともこんにやく 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 ピーマン キャベツ たまねぎ りんご	641 23.4
27	木	しょくパン		ポークピーナツ やさいソテー さくらんぼ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	パン じゃがいも さとう あぶら りんごジャム	にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト キャベツ アスパラガス さくらんぼ	640 23.9
28	金	むぎごはん		かぼちゃのみそしる しおさば ピーナツあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さば	こめ むぎ ピーナツ さとう ピーナツバター	かぼちゃ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	663 28.2

☆献立は都合により変更する場合があります。