



# こんだてひょう



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	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	木	むぎごはん		とりだんごスープ くきわかめのいために	こめ むぎ パンこ はるさめ あぶら さとう いりごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎゅうにく くきわかめ てんぷら	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう	584 21.4
2	金	きりほしだいこんのませごはん		チゲふうスープ パンパンジーサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう いりこ むしささみ ぶたにく	きりほしだいこん にんじん なら しいたけ えだまめ キムチ チンゲンサイ しめじ きゅうり もやし きくらげ	624 25.6
5	月	むぎごはん		ぶたじる さばのごまみそに もやしのピーナツあえ	こめ むぎ こんにやく さといも ピーナツ さとう	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ぶたにく さば	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	651 28.4
6	火	セルフメンチカツバーガー		やさいのスープに	パン あぶら じゃがいも	メンチカツ ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン セロリ いんげん	617 21.7
7	水	ハヤシライス		カシュチップサラダ	こめ むぎ さとう あぶら カシュナッツ じゃがいも ごまあぶら	うまにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト レタス きゅうり	746 21.9
8	木	むぎごはん		チャージャンとうふ 三しょくナムル	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 あつあげ ちりめん ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり もやし	634 25.1
9	金	ビタミンAたっぷりカレー		かみかみサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシュナッツ さとう	ぎゅうひきにく ぎゅうにゅう いりだいず	かぼちゃ にんじん たまねぎ りんご セロリ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	723 21.6
12	月	むぎごはん		チンゲンサイのちゅうかスープ さかなのなんばんづけ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あじ ぶたにく	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	590 24.7
13	火	カレービーンズサンド		ラビオリスープ	パン あぶら ラビオリ じゃがいも	ぎゅうにく ミックスビーンズ だいず ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ トマト しめじ パセリ にんじん	610 26.3
14	水	むぎごはん		おやこに すみそあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ おりとうふ こんぶ かつおぶし ちくわ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	626 24.8
15	木	こくとうパン		スープスパゲティ さつまいものサラダ	こくとうパン スパゲティ パター さつまいも あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン えび スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ しめじ コーン りんご レタス ブロッコリー	658 23.6
16	金	こぎつねごはん		かきたまじる はるさめのマヨネーズあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん はるさめ ごま マヨネーズ	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ツナ こんぶ	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	575 20.6
19	月	むぎごはん		だごじる れんこんサラダ	こめ むぎ しらたまこ こむぎこ さといも ごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな しいたけ だしこんぶ れんこん きゅうり みずな	602 19.0
20	火	むぎごはん		おでん なっとう かぼすふうみサラダ	こめ むぎ こんにやく さといも ごま 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 なっとう ちぎりあげ かつおぶし ちりめん	にんじん だいこん だしこんぶ ほうれんそう はくさい かぼす	650 27.6
21	水	むぎごはん		みそけんちんじる あまくさだいおうのからあげ レモンあえ	こめ むぎ さといも こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ いりこ あまくさだいおう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ キャベツ レモン	654 28.3
22	木	振替休業日						
23	金	チキンライス		キャベツとミートボールのスープ ジャーマンポテト	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも パター	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ キャベツ パセリ	607 20.9
26	月	お弁当の日（日曜日運動会の場合振替休業日）						
27	火	ミルクパン		かぼちゃのクリームスープ あますサラダ	ミルクパン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン パセリ しめじ キャベツ きゅうり	656 23.9
28	水	むぎごはん		とうにゅうみそじる しおサバ だいこんなます	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とうにゅう いりこ さば	にんじん かぼちゃ ごぼう ねぎ だいこん	642 28.0
29	木	セルフドッグ		ポトフ かぼちゃサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう スティックドック ウイナー とりにく ハム	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり コーン	651 25.5
30	金	わかめごはん		かきあげうどん 五しきあえ	こめ むぎ あぶら うどん ごま さとう	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつおぶし こんぶ たまご	かきあげ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう しょうが	591 18.6

☆献立は都合により変更する場合があります。

7日（水）の「ハヤシライス」の馬肉は御船町畜産物活用促進のため御船町から提供されます。  
21日（水）の天草大王の照り焼きに使う天草大王は熊本県産地鶏肉活用促進の補助事業により提供されます。



## 10月10日は目の愛護デー

目に良いと言われている食品を積極的に食べま



ウナギやレバーに含まれるビタミンA、にんじんやかぼちゃに含まれるカロテン、ブルーベリーにふくまれるアントシアニンなどは目に良い栄養素だとされています。



## ビタミンAとカロテン



・「ビタミンA」は、皮膚や粘膜を丈夫に保つ働きがあり、感染予防に効果があります。また目の健康を保つため、パソコンやスマートフォンを長時間使う人はしっかりとってほしい栄養素です。主に動物性食品に含まれています。特にレバーやうなぎなどに多く含まれています。

・植物性食品に含まれているカロテンは体に入ると3分の1がビタミンAに変わります。がんなどの生活習慣病予防に有効だと言われています。にんじんなど赤い色素がカロテンで、カロテンが多く含まれている野菜が「緑黄色野菜」と呼ばれています。