



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	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
2	月	むぎごはん	牛乳	みそけんちんじる さばのこうみやき くきわかめのすのもの	こめ むぎ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ いりこ さば わかめ ちりめん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ きゅうり	555 24.9
4	水	さくらごはん	牛乳	かきたまじる きりぼしだいこんのゴマネーズあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん ごま マヨネーズ	うまにく ぎゅうにゅう かまぼこ たまご かつおぶし ちくわ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ いんげん たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	575 21.2
5	木	パリパリやきそば	牛乳	ミックスかりんとう ひじきしゅうまい	チャーめん あぶら でんぷん さつまいも こくとう いりごま みずあめ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう だいず いりこ ひじきしゅうまい	たまねぎ はくさい もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しいたけ	614 24.2
6	金	キーマカレー	牛乳	イタリアンサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ドレッシング ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト なす セロリ パセリ きゅうり レタス ピーマン	699 22.2
9	月	むぎごはん	牛乳	ワンタンスープ ごぼうマヨサラダ ししゃもフリッター	こめ むぎ ワンタン ごま あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ ししゃもフリッター	チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし きくらげ ごぼう コーン きゅうり	622 17.7
10	火	セルフチリドッグ	牛乳	はくさいのクリームスープ りんご	パン あぶら じゃがいも	ウイナー だいず ぎゅうにゅう とり にく スキムミルク チーズ	パセリ たまねぎ にんじん コーン はくさい しめじ りんご	604 26.5
11	水	たいめし	牛乳	のっぺいじる こまつなとたまごのサラダ	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぷん アーモンド	まだい とり にく ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ いりこ たまご	にんじん ごぼう えだまめ ねぎ きりぼしだいこん だいこん しいたけ こまつな キャベツ	620 24.8
12	木	きなこあげパン	牛乳	タイピーエン さといもときのこのガーリックいため	パン さとう あぶら あぶら はるさめ さといも オリーブオイル	きなこ いか ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらのたまご かまぼこ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しめじ エリンギ パセリ	740 30.3
13	金	むぎごはん	牛乳	みそおでん さかなのかりかりフライ つけものあえ	こめ むぎ さといも あぶら ごま	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく あつあげ ちくわ ホキ	こんぶ だいこん にんじん キャベツ こんにゃく	652 22.3
16	月	むぎごはん	牛乳	いそに ほうれんそうのだしまきたまご もやしのナムル	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく ひじき あつあげ たまご	しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり	624 22.6
17	火	しょくパン・ マーシャルビーンズ	牛乳	チンゲンサイのちゅうかスープ つくねのチキッソースがらめ	しょくパン マーシャルビーンズ あぶら でんぷん ごまあぶら	とうふ ぎゅうにゅう つくね 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 たけのこ こまつな	618 24.0
18	水	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのみそじる ぶたかくに	こめ むぎ こくとう こんにゃく ぶたかくに	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いりこ ぶたにく	かぼちゃ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが えだまめ だいこん	614 24.6
19	木	しょうが ごはん	牛乳	しらたまじる れんこんはさみフライ ミニトマト	こめ むぎ しらたまもち あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ	しょうが えだまめ にんじん だいこん トマト しいたけ ごぼう こまつな れんこんはさみフライ	625 21.6
20	金	だいこんめし	牛乳	あおさじる さばのごまみそに こんぶあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	あぶらあげ ちりめん とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ さば かつおぶし しおこんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ あおさ もやし たまねぎ えのきたけ はくさい	625 27.9
24	火	ココアパン	牛乳	グラタンふうシチュー フレンチサラダ みかん	ココアパン 珈琲 じゃがいも バター パンこ カシュナッツ あぶら	ぎゅうにゅう とり にく なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご ピーマン みかん	614 21.9
25	水	むぎごはん	牛乳	なっとう にくじゃが こまつなとひじきのサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう なっとう ひじき ぶたにく ちぎりあげ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ こまつな キャベツ	646 24.5
26	木	むぎごはん	牛乳	ちゅうかスープ さかなのピリッとジャン きりぼしだいこんのナムル	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら こむぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ホキ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり きりぼしだいこん	612 24.3
27	金	ごぼうピラフ	牛乳	コンソメスープ さつまいもサラダ	こめ バター じゃがいも さつまいも	とり にく ぎゅうにゅう ベーコン ハム	ごぼう しめじ にんじん コーン たまねぎ えだまめ セロリ きゅうり	660 20.2
30	月	むぎごはん	牛乳	にくどうふ 五しきあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう 牛 にく とうふ たまご	にんじん はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが	571 23.5

☆献立は都合により変更する場合があります。

4日(水)の「さくらごはん」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。
11日(水)の「たいめし」の真鯛は熊本県の国産水産物活用促進事業により提供されます。

11月24日は 和食の日

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」と読む語呂合わせから、五穀豊穡、実りのシーズンを迎え、和食の食彩が豊かなこの時期において、毎年、和食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日とするのを目的として設けられました。

地元の食材を
使って!



旬の味を
大切に!

「一汁三菜って知っていますか？」

昔ながらの日本の食事は、「一汁三菜」といって、ごはんと汁ものに3種類のおかず(主菜、副菜2品)からなる、栄養バランスのよい食事となっています。

<副菜>
野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずです。主にの調子を整える栄養素(ビタミン、無機質、食物せんい)が含まれています。



<主菜>
お肉、魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかずです。主に体を作るもとになる栄養素(たんぱく質)が含まれています。

<主食>
ごはんは、毎回の食事に欠かせません。主にエネルギーになります。

<汁物>
かつお節や昆布でだしをとり季節の具を入れた味噌汁やすまし汁。