



# 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			糖質	
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	月	むぎごはん		とうにゅういりみそしる いわしのトマトに つけものあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう いわし	こめ むぎ こんにやく ごま じゃがいも だいず	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	92	
2	火	こくとうパン		とりだんごスープ さといもときのこのガーリックいため りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ベーコン	こくとうパン さといも でんぶん はるさめ オリーブオイル	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しめじ エリンギ パセリ りんご	84	
3	水	ばにくの ハヤシライス		グリーンリーフのサラダ ネーブル	ばにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ピーナツ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト レタス だいこん きゅうり ネーブル	112	
4	木	セルフバーガー		ふゆやさいのポトフ カシュチップサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ミカドワケ	パン じゃがいも カシュナツツ ポテトチップス さとう ごまあぶら	キャベツ かぶ にんじん しめじ はくさい たまねぎ みずな レタス きゅうり	77	
5	金	ごぼうピラフ		まめとトマトのスープ さかなのカレーマリネ	ホキ とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ	でんぶん こむぎこ こめ パター じゃがいも さとう あぶら	ごぼう しめじ にんじん パセリ たまねぎ えだまめ だいこん トマト レモン ピーマン	79	
8	月	むぎごはん		にくじゃが きゅうりのすのもの のり	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん ちぎりあげ くわかめ のり	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 きゅうり	96	
9	火	コッペパン		ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ハム	パン じゃがいも さとう あぶら いちごジャム	にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト アスパラ キャベツ コーン	87	
10	水	むぎごはん		とんじる 天草産まだいのフライ キャベツのばいにくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たい	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	97	
11	木	けんこく きねん ひ 建国記念の日							
12	金	だいこんめし		さといものそぼろに はくさいのひじきあえ ほうれんそうのだしまきたまご	あぶらあげ ちりめん とりにく ぎゅうにゅう こおりとうふ ひじき たまご	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく でんぶん ごま さといも	にんじん だいこん ごぼう えだまめ たまねぎ いんげん しいたけ はくさい ほうれんそう	83	
15	月	むぎごはん		おやこに やしししゃも きりぼしだいこんの丁 マネズ あえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こおりとうふ ししゃも	こめ むぎ じゃがいも さとう すりごま ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	93	
16	火	セルフメンチカツバーガー		はくさいのクリームスープ スイートポテト	メンチカツ ぎゅうにゅう チーズ とりにく	コッペパン あぶら じゃがいも さつまいも グラニューとう バター	キャベツ にんじん たまねぎ コーン はくさい こまつな しめじ	71	
17	水	むぎごはん		あかうしのビーフシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ いんげん かいそう	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう クリーム	にんじん たまねぎ かいそう きゅうり コーン	102	
18	木	パインパン		とりにくとほうれんそうのクリームスパゲティ だいこんツナサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パインパン パター さとう マカロニ クリーム	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ だいこん きゅうり いちご	84	
19	金	はちべいトマトの チキンライス		ラビオリスープ きびなごカリカリフライ ミニトマト	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン きびなご	こめ むぎ さとう あぶら ラビオリ じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ パセリ トマト	91	
22	月	むぎごはん		のっぺいじる しおさば れもんあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ さば	こめ むぎ さといも こんにやく でんぶん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ レモン	82	
23	火	てんの ちんじょうひ 天皇誕生日							
24	水	ポークカレー		イタリアンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら 例アツレツツ	にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ きゅうり ピーマン レタス	98	
25	木	むぎごはん		マーボーとうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ぶたにく ハム たまご	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり きくらげ	88	
26	金	きびごはん		すきやきうどん かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いりだいず	こめ きび うどん さとう カシュナツツ あぶら	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ コーン きゅうり	99	

★献立は都合により変更する場合があります。

★ 3日(水)「ばにくのハヤシライス」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。

★ 10日(水)「天草産まだいのフライ」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。

★ 17日(水)「あかうしのビーフシチュー」の赤牛は、熊本県の和牛等国産物活用促進の補助事業により提供されます。

◎ 8日(月) 2月6日『海苔の日』に合わせ、熊本県漁業協同組合連合様よりおいしい海苔をご提供いただきます。

