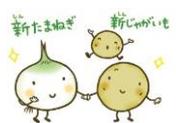




こんだてひょう



令和3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	
					ちやにくやほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちようしをとのえる(みどり)		
6	もく	カレーライス		フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが えだまめ トマト パイン もも みかん	687 19.9	
7	きん	むぎごはん		みそしる・こますあえ いわしのおかかにかしわもち	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いわしおかか ハム みそだし(いりこ)	こめ むぎ さとう ごま かしわもち	にんじん えのきだけ ねぎ もやし きゅうり	669 26.7	
10	げつ	むぎごはん		ぶたにくのちゅうかに パンパンシーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら でんぶ あぶら ごま さとう	たまねぎ だけのこ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし きゅうり キャベツ しょうが	641 26.5	
11	か	ツナマヨサンド (しょくパン・ ツナサラダ)		かぼちゃのクリームスープ おちゃこまめ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく いりだいず	しょくパン あぶら さとう でんぶ ノンエッグ マヨネーズ	にんじん コーン きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ しめじ まつたけ	627 25.0	
12	すい	むぎごはん		みそけんちんじる さかなのわふうソース そくせきづけ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ホキ みそ あおのり だし(いりこ)	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう でんぶ ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり	613 25.2	
13	もく	コッペパン マーシャルチーズ		ミートソーススパゲティ ミックスサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ マーシャルピーンズ	コッペパン さとう あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ トマト みかん キャベツ きゅうり にんにく	650 23.0	
14	きん	むぎごはん		おやこに よんしょくナムル	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ とうふ どうふ だし(かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きくらげ きゅうり もやし	632 24.1	
17	げつ	むぎごはん		しんじゃがのそぼろに みらねがわのあえもの なっとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ツナ ちぎりあげ なっとう	こめ むぎ じゃがいも でんぶ こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん きぬさや しいたけ もやし きゅうり みらねがわ	659 26.6	
18	か	まるパン		ミネストローネ レバーいりメンチカツ マスタードサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム レバー いりメンチカツ	まるパン オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト キャベツ きゅうり にんにく	663 26.9	
19	すい	むぎごはん		しんたまねぎのみそしる さばのソースに ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば ちりめん わかめ だし(いりこ)	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん しょうが	652 25.2	
20	もく	むぎごはん てづくりふりかけ		ごもくうどん なやき	ぎゅうにゅう てんぷら あおのり とりにく あぶらあげ ベーコン かつおぶしだし(いりこ)	こめ むぎ うどん あぶら ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ えのきだけ もやし こまつな ゆかり	612 22.9	
21	きん	キムチごはん		はるさめスープ ひじきのちゅうかあえ ムース	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム ムース ひじき	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	キムチ にんじん ねぎ たまねぎ もやし きくらげ なら だいこん きゅうり	635 20.2	
24	げつ	むぎごはん		とうにゅうぶたじる さかなのマヨネーズ やき キャベツのこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ ホキ チーズ こんぶだし(いりこ)	こめ むぎ こんにやく ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし しょうが たまねぎ しめじ ピーマン	628 27.9	
25	か	コッペパン		ポークピーンズ シーザーサラダ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	コッペパン じゃがいも さとう マヨネーズ クルトン あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト レタス きゅうり にんにく みかんかじゅう	670 24.8	
26	すい			ふりかえ休日					
27	もく	まるパン		やさいのスープに ハンバーグのトマトソース あげじゃが	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ	まるパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ コーン しめじ こまつな パセリ	664 27.9	
28	きん	わかめごはん		かきたまじる・カツオが さかなのフライ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご さかなのフライ わかめ だし(かつおぶし・こんぶ)	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶ アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ みかんかじゅう きゅうり キャベツ	630 22.9	
31	月			予備日					

※献立・材料・実施の有無は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

5/5
端午の節句

べつめい しょうぶ せつく ともいい しょうぶ
別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲
湯に入って厄をはらい、かしわもちや
ちまきを食べて、男の子の健やかな成
長と幸せを願います。中国から伝わっ
た厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」
が「高武・勝負」に通じることから、
江戸時代に男の子の節句となりました。



じゃがいも

男爵 メークイン
新じゃがのそぼろ煮
春から初夏にかけて出回る「新じゃが」は、皮が薄く水分を多く含んでいます。よく洗って皮ごと調理するのもおすすめです。