



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		たまごいりみそしる さかなのマリネ こんさいのきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ ホキ てんぷら	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく	えのきたけ たまねぎ ねぎ パセリ ごぼう れんこん にんじん えだまめ	634 25.7
2	火	しょくパン		いろいろやさいのペペロンチーノ カシュチップサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲッティハーフ さとう オリーブゆ カシュナッツ じゃがいも ごまあぶら いちごジャム	たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん にんにく レタス きゅうり	684 22.1
3	水	きびごはん		じゃがいものそばろに きびなごカリカリフライ ピーマンのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とり にく きびなご こおりとうふ ちぎりあげ こんぶ	こめ きび じゃがいも でんぷん こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ ピーマン もやし	678 25.4
4	木	エッグサンド		ミートボールのケチャップに だいたいのココアりんかけ	たまご ハム ぎゅうにゅう ミートボール いりだいず	パン じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	655 27.3
5	金	むぎごはん		マーボーとうふ おくらのおかかあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま ゼリー	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ オクラ きゅうり もやし	654 24.5
8	月	むぎごはん		みそしる さばのしょうがに みふねがわのナムル	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さば	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	なす えのきたけ たまねぎ ねぎ みふねがわ もやし にんじん きゅうり	627 23.2
9	火	チリコンカン サンド		とうがんスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにゅう とりつくね あんじんとうふ	パン あぶら さとう ゼリー	たまねぎ トマト とうがん ねぎ えのきたけ にんじん パイン もも みかん	614 25.5
10	水	むぎごはん		ワンタンスープ マーボーなす のり	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ ワンタン さとう でんぷん ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし きくらげ なす たけのこ しいたけ ねぎ	571 19.3
11	木	こくとうパン		サラダうどん えだまめととうふのメンチカツ ミニトマト	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とうふ	パン うどん あぶら	レタス きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト	617 21.8
12	金	タコライス		やさいスープ レモンゼリー	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ウイナー	こめ むぎ あぶら さとう レモンゼリー	たまねぎ トマト レタス コーン にんじん キャベツ しめじ みずな	686 27.0
15	月				うみひ 海の日			
16	火	むぎごはん		みそしる ソースかつ ツナとゴーヤのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ツナ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	なめこ たまねぎ ねぎ にかうり にんじん もやし	659 24.6
17	水	なんかんあげの まぜごはん 		ふしそうめんじる だしまきたまご こまつなのおかかあえ	なんかんあげ とり にく かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま そうめん	にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ こまつな キャベツ	569 21.5
18	木	ミルクパン		コンソメスープ あじごまフライ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう あじ ハム	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ きゅうり	657 24.6
19	金	なつやさいかレー		じゃこナッツサラダ ヨーグルト	とり にく ぎゅうにゅう ちりめん いりだいず ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシュナッツ さとう	にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ りんご セロリ えだまめ だいこん きゅうり	716 22.1

☆献立は都合により変更する場合があります。

