

8月9月 こんだてひょう

令和3年度

御船町学校給食センター

●ごはん用おわん ○大きいおかず用おわん ◆パン皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	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(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
8/30	げつ	■麦ごはん		■ビーフカレールー ◆ハムマリネ	こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご しょうが キャベツ きゅうり	640 21.3
8/31	か	ミルクパン		○馬肉うどん ◆ごぼうサラダ	ミルクパン さとう うどん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ばにく かまぼこ だし(こんぶ・かつおぶし) ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	663 30.6
9/1	すい	●麦ごはん		○みそ汁 ◆ホキの天玉揚げ ◆野菜のごまあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だし(いりこ) ホキでたまあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり もやし キャベツ	612 21.8
2	もく	食パン		○白いんげん豆のポターージュ ◆かぼちゃオムレツ ◆コールスロー	しょくパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり ちーズ しろいんげんまめ スキムミルク かぼちゃオムレツ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン きゅうり にんにく	655 26.2
3	きん	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆パンサンスー	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム みそ わかめ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	637 26.1
6	げつ	ピピンパ (■麦ごはん)		○わかめと卵のスープ ピピンパ(■牛肉甘辛煮・■ナムル) みかんゼリー	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく みそ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく えのきたけ しいたけ こまつな もやし きゅうり みかんゼリー	647 24.7
7	か	食パン		○ミートボールのトマト煮 ◆ダブルポテトサラダ	しょくパン さとう あぶら じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ミートボール ハム	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん しめじ えのきたけ トマト えだまめ きゅうり にんにく	588 23.3
8	すい	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆魚のアーモンドソースかけ ◆ピーマンの昆布あえ	でんぷん こむぎこ こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま アーモンド	ホキ ぎゅうにゅう とり ちーズ とうふ だし(いりこ) こんぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ピーマン キャベツ	634 26.2
9	もく	●麦ごはん		○きしめん汁 ◆馬肉とごぼうのしくれ煮 納豆	こめ むぎ きしめん こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり ちーズ あぶらあげ だし(いりこ) なとう	しいたけ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう いんげん しょうが	691 30.4
10	きん	ハヤシライス (■麦ごはん)		■ハヤシルー ◆グリーンエッグサラダ ◆ぶどう	こめ むぎ アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげんまめ いりたまご	たまねぎ にんじん えだまめ ぶどう マッシュルーム トマト きゅうり ブロッコリー キャベツ にんにく	682 24.3
13	げつ	●麦ごはん		○南関揚げのみそ汁 ◆さんま塩焼 ◆かぼす和え	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ とうふ さんまのおおやき みそ わかめ だし(いりこ)	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン かぼす	620 22.8
14	か	セルフドッグ (コッペパン)		○豆乳スープ ◆アーモンドサラダ ◆ウインナー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら アーモンド オリーブゆ	ウインナー ぎゅうにゅう とり ちーズ とうふ しろいんげんまめ みそ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ パセリ	661 26.3
15	すい	●麦ごはん		○じゃがいものそぼろ煮 ◆ひじきのサラダ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム ひじき	にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや しょうが きゅうり	614 21.0
16	もく	コッペパン		○焼きそば ◆シーザーサラダ ★黒糖ピーンズ	コッペパン スpagティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ くらざとう クルトン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チーズ だいす 青のり	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ にんにく レタス きゅうり	609 27.1
17	きん	●麦ごはん		○つぼん汁 ◆鶏の唐揚げ ◆たけのこの酢味噌あえ	こめ むぎ こんにやく でんぷん こむぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ みそ わかめ とり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ たけのこ にんにく ブロッコリー	684 26.5
21	か	切カド イチ (食パン)		○鶏肉のエスニカン カド イチの具(◆卵サラダ) お月見団子	しょくパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも おつきみだんご	いりたまご ぎゅうにゅう チーズ とり ちーズ しろいんげんまめ スキムミルク	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	664 27.2
22	すい	●麦ごはん		○中華スープ ◆魚とレバーの揚げがらめ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりレバー ホキ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン	688 27.4
24	きん	●チキンライス		○野菜のスープ煮 ◆ココロピースサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	とり ぎゅうにゅう ミックスピース チーズ ウインナー	たまねぎ グリンピース にんじん コーン えのきたけ えだまめ きゅうり トマト パセリ キャベツ	612 22.1
27	げつ	●麦ごはん		○親子煮 ◆いわしのカリカリフライ ◆梅あえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とり ちくわ だし(かつおぶし) こうやどろふ たまごいわしの加加ワい かつおぶし	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり うめ	684 28.2
28	か	コッペパン		○きのこスパゲティ ◆にんじんサラダ ブルーベリージャム	コッペパン スpagティ パター さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン とり ちーズ チーズ ツナ いりたまご	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん しいたけ にんにく ねぎ きゅうり ブルーベリージャム	607 24.9
29	すい	●麦ごはん		○のっぺい汁 ◆ハンバーグのごまみそだれ ◆梅あえ	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ちくわ だし(こんぶ・かつおぶし) ハンバーグ みそ のり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ こまつな キャベツ	606 23.6
30	もく	丸パン		○ミネストローネ ◆野菜コロッケ ◆コーンサラダ	やさしいコロッケ あぶら さとう パン マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスピース ハム	たまねぎ にんじん こまつな トマト コーン キャベツ きゅうり にんにく	658 22.5

※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

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している御船町の馬肉を食べて応援しようと、御船町から毎月馬肉を提供いただきます。8月31日の「馬肉うどん」と9月9日の「馬肉とごぼうのしくれ煮」に使っています。しっかり味わい、感謝して食べましょう。