



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 (A-2) ○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	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
1	きん	●麦ごはん		○さつまい汁 ◆さばの煮つけ ◆御船川のごまサラダ	こめむぎ さつまいも さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ だし(いりこ) さばとりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが みふねがわ キャベツ	696 27.5
4	げつ	●麦ごはん		○豚じゃが ◆ししゃものから揚げ ◆四色なます	こめむぎ じゃがいも さとう こんにやく でんぶ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ししゃも	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ だいこん きゅうり きくらげ	630 23.1
5	か	●黒糖パン		■パリパリ焼きそば ◆にんじんシューマイ ◆煮干	こくとうパン パリパリめん でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ にんじんシューマイ	きくらげ キャベツ もやし なし たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや にんにく しょうが	640 25.8
6	すい	●麦ごはん		○戸せんべい汁 ◆厚焼き卵 ◆野菜のおかかあえ	こめむぎ かやきせんべい さとう	ぎゅうにゅう とり だし(いりこ) あつやきたまご かつおぶし	ごぼう にんじん しめじ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	623 24.7
7	もく	●芋菓ごはん		○かき玉汁 ◆ひじきあえ ◆ココア豆	こめむぎ くり さつまいも あぶら でんぶ さとう	ぎゅうにゅう たまご たり かまぼこ だし(こんぶ・かつおぶし) しそひじき だいす	たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	593 24.4
8	きん	●麦ごはん		○家常豆腐 ◆中華あえ ブルーベリーゼリー	こめむぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ もやし コーン にんにく にんじん ブルペリーゼリー たけのこ しいたけ ねぎ チンゲンサイ	658 26.5
11	げつ	●麦ごはん		○オニオンスープ ◆ハンバーグのきのこソース ◆ミニトマト	こめむぎ パン さとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ にんじん コーン えのきたけ しめじ えだまめ トマト パセリ	648 23.3
12	か	パインパン		○スパゲティミートソース ◆イタリアンサラダ	パインパン スパゲティ さとう あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいす いか	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく レモン トマト きゅうり キャベツ	607 26.2
13	すい	カレーライス (■麦ごはん)		■チキンカレールウ ◆キャベツとりんごのサラダ	こめむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり	たまねぎ にんじん トマト にんにく りんご しょうが キャベツ きゅうり	626 17.2
14	もく	コッペパン ◆あげパン (尾瀬・小坂のみ)		○白菜のクリーム煮 ◆マカロニサラダ ★カマクラ(潘屋・小坂)	コッペパン マカロニ バター ノンエッグマヨネーズ (卵・バター さとう くらげ あぶら)	ぎゅうにゅう とり しろいんげんまめ チーズ ハム スキムミルク(きなこ)	はくさい しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン きゅうり	677 26.5
15	きん	●麦ごはん		○真汁 ◆いわしのみぞれ煮 ◆きのこ和え	こめむぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす とうふ あぶらあげ みそ だし(いりこ) いわし みぞれ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ しめじ えのきたけ もやし こまつな	602 24.3
18	げつ	●麦ごはん		○すき焼き風煮 ◆干草あえ	こめむぎ あぶら しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう やきとうふ いりたまご	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ キャベツ ほうれんそう	606 23.9
19	か	ふるさとくまさんデー ～熊本市～		○タイビーエン ◆馬肉のメンチカツ ◆柿のフルーツミックス	こめいりかほ ちゃパン ごまあぶら あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう うすらたまご いか ぶたにく ばにくメンチカツ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ みかん しょうが パイン もも かき	661 25.7
20	すい	●麦ごはん		○はんぺん汁 ◆さばのごま焼き ◆きんぴら	こめむぎ ごま こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう はんぺん ちくわ わかめ だし(こんぶ・かつおぶし) てんぷら さば	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう	612 30.7
21	もく	タコライス (■麦ごはん)		○ブラウンスープ ■タコライスの具	こめむぎ じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム だいす	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ にんにく パセリ しょうが トマト レタス	682 27.9
22	きん	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ◆ごま酢あえ ひじきのり	こめむぎ こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす とり くわわかめ あぶらあげ てんぷら ちくわ ひじきのり	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ もやし きゅうり	654 27.1
25	げつ	●麦ごはん		○おでん ◆菜焼き	こめむぎ さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とり うすらたまご ちくわ がんもどき こんぶ だし(かつおぶし) あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい こまつな えのきたけ	631 25.2
26	か	ミルクパン		○ちゃんぽん ◆大学芋 みかん	ミルクパン あぶら スパゲティ さつまいも ごま みずあめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	しょうが キャベツ コーン にんにく たまねぎ みかん にんじん もやし ねぎ きくらげ	687 22.5
27	すい	●梅じゃこごはん		○豆腐とチンゲン菜のスープ ◆魚の味噌マヨイル焼き ◆もやしカレーサラダ	こめむぎ ごま さとう あぶら オリーブゆ	ちりめん ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さかなのみそマヨイル チキンハム	しそ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ もやし きゅうり	603 26.8
28	もく	コッペパン		○ポトフ ◆カレーミートビーンズ すりおろしりんごゼリー	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ぶたにく	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ プロッコリー コーン えだまめ にんにく りんごゼリー	610 27.0
29	きん	●麦ごはん		○大根のみそ汁 ◆鶏肉とレバーのナッツあえ	こめむぎ でんぶ あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ とりレバー とり だし(いりこ)	だいこん にんじん ねぎ ピーマン	702 28.1

※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。今月は19日(火)の「馬肉のメンチカツ」を給食用に作っていただきました。しっかり味わい、感謝して食べましょう。