



# こんだてひょう



2019年度  
御船町給食センター

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	
8/26	月	ハヤシライス		かいそうサラダ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ツナ かいそう	こめ むぎ さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト きゅうり コーン	741 23.0
8/27	火	ミルクパン		しるビーフン はるまき こまつなのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ はるまき かつおぶし	さとう ビーフン ミルクパン あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ こまつな キャベツ	614 22.3
8/28	水	むぎごはん		すましじる さかなのみそマヨやき もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ホキ	こめ むぎ マヨネーズ ねりごま ごま さとう	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり	560 24.5
8/29	木	食パン		なすのミートスパゲティ ビーンズツナサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ ミックスビーンズ	パン スパゲティ さとう あぶら マヨネーズ	にんじん なす たまねぎ パセリ しめじ キャベツ きゅうり	660 25.0
8/30	金	むぎごはん		みそしる さかなのかばやき こんさいのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いりこ ホキ てんぷら	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにゃく	なめこ たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん にんじん えだまめ	636 27.1
2	月	むぎごはん		じゃがいものそぼろに ごしきあえ	ぎゅうにゅう とり にく たまご こおりとうふ ちぎりあげ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こんにゃく さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ もやし きゅうり しょうが	629 22.7
3	火	キムチごはん		はんぺんのすましじる きゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ぶたにく わかめ かつおぶし ちりめん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ しめじ きゅうり キムチ	552 21.0
4	水	むぎごはん		はるさめスープ さかなのかりかりフライ やさいのソテー	ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン	こめ むぎ はるさめ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ ピーマン アスパラガス	689 19.6
5	木	しょくパン		ミートボールのクリームに コーンサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ミートボール わかめ	パン じゃがいも ポターージュ さとう あぶら	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ コーン ブルーベリー	607 21.0
6	金	むぎごはん		マーボーとうふ みふねがわとツナのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ツナ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま ねりごま	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり みふねがわ	632 24.9
9	月	わかめごはん		とうがんスープ オクラのおかかあえ ホキのてんたまあげ	わかめ ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ホキ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	とうがん たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ オクラ きゅうり もやし	599 21.5
10	火	黒糖パン		ひやしちゅうか ししゃもフリッター えだまめ	ぎゅうにゅう ハム たまご ししゃもフリッター	こくとうパン ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	661 25.7
11	水	むぎごはん		きのこじる ぎゅうにくとごぼうのしょうがに	ぎゅうにゅう なんかんあげ いりこ ぎゅうにく あつあげ さつまあげ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく	だいこん にんじん しめじ ねぎ えのきだけ ごぼう たまねぎ いんげん しょうが	632 22.1
12	木	セルフバーガー		かぼちゃのクリームスープ ぶどう	ハンバーグ ぎゅうにゅう とり にく	パン さとう	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン パセリ しめじ ぶどう	588 23.0
13	金	きびごはん		しらたまじる ちくさやき ひじきサラダ・おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とり にく ひじき あぶらあげ ちくさやき ツナ ゼリー	こめ きび しらたまもち マヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ だしこんぶ キャベツ きゅうり コーン	651 21.2
17	火	コッペパン		やきそば 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 ぶたにく かまぼこ えだまめととうふのメンチカツ	パン ちゅうかめん あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ トマト	572 21.3
18	水	むぎごはん		おやこに はるさめのごますあえ	ぎゅうにゅう とり にく たまご かまぼこ こおりとうふ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	640 23.8
19	木	くりごはん		なすのみそしる さばのしょうがに やさいのいそあえ	とり にく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いりこ さば のり	こめ くり あぶら さとう	にんじん しいたけ いんげん なす たまねぎ ねぎ れんこん もやし キャベツ チンゲンサイ	639 27.1
20	金	むぎごはん		たまごスープ やきにくふういため	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ コーン ほうれんそう ピーマン キャベツ りんご	671 25.0
24	火	むぎごはん		とうにゅうとんじる ギョウザ きゅうりゴマ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう いりこ ギョウザ	こめ むぎ こんにゃく さといも ごま さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	603 21.3
25	水	鶏そぼろごはん		すましじる れんこんサラダ	とり にく たまご ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ かつおぶし ツナ	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ	にんじん えだまめ しめじ たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり	607 23.7
26	木	食パン		スパゲティ・ナポリタン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん いりだいず	パン スパゲティ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン だいこん きゅうり	694 23.8
27	金	むぎごはん		にらたまじる レバーのナッツからめ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご かつおぶし レバー	こめ むぎ でんぷん さつまいも あぶら ピーナツ さとう	にんじん たまねぎ しいたけ にら えだまめ	666 23.9
30	月	チキンカレー		イタリアンサラダ ヨーグルト	とり にく ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング	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	701 19.8

☆ 献立は都合により変更する場合があります。