



8月9日 こんだてひょう



令和4年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(ﾊﾞｰｼﾞ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★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 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) | からだのちようしをととのえる(緑) | |
| 8/30 | か | セルフドック (コッペパン) | | ○野菜スープ ◆スティックハンバーグ ◆ポテトサラダ | コッペパン さとう じゃがいも ﾉｲｯｸﾞ ｱﾌﾞﾗ | スティックハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ハム | たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こまつな きゅうり | 623 26.6 |
| 8/31 | すい | ●麦ごはん | | ○マーボー豆腐 ◆春雨の中華風酢の物 | 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 だいず みそ チキンハム | しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり | 635 26.1 |
| 9/1 | もく | ●麦ごはん | | ○夏のっぺい汁 ◆鶏のピリ辛焼き ◆きゅうりのゆかり和え | こめ むぎ こんにやく あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だし(かつおぶし・こんぶ) とりにく | にんじん とうがん ごぼう ねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり しそ | 621 26.6 |
| 2 | きん | ●麦ごはん | | ○みそ汁 ◆さばのソース煮 ◆ひじきのサラダ | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそだし(いりこ) さば ひじき チキンハム | にんじん えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり | 658 26.9 |
| 5 | げつ | ●麦ごはん | | ○高野豆腐の卵とじ ◆切干大根の酢の物 | こめ むぎ しらたき さとう でんぷん ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく たまご だし(かつおぶし) こうやとうふ | にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり | 653 25.3 |
| 6 | か | 黒糖パン | | ○夏野菜のスパゲティ ◆イタリアンサラダ ◆ぶどう | こくとうパン スパゲティ あぶら オリーブゆ さとう | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ いか | たまねぎ にんじん ピーマン なす スッキーニ トマト レモン にんにく きゅうり キャベツ ぶどう | 612 24.4 |
| 7 | すい | ●麦ごはん 味の旅 ~北海道~ | | ○どさんこ汁 ◆ほっけの照焼 ◆昆布あえ | こめ むぎ じゃがいも バター あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ みそだし(いりこ) しそこんぶ | たまねぎ にんじん もやし しょうが コーン にんにく キャベツ きゅうり | 597 26.3 |
| 8 | もく | 食パン ブルーベリージャム | | ○厚揚げのミートソース煮 ◆キャベツとりんごのサラダ | しょくパン さとう でんぷん あぶら | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく | にんにく たまねぎ ブルーベリージャム しょうが にんじん りんご しめじ えだまめ トマト キャベツ きゅうり | 607 25.4 |
| 9 | きん | ●秋の香りごはん お月見給食 | | ○お月見汁 ◆鶏肉としいたけのナッツあえ ◆十五夜ゼリー | こめ むぎ さつまいも さとう でんぷん あぶら カシューナッツ ゼリー | あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ だし(かつおぶし・こんぶ) とりレバー とりにく うすらたまご | にんじん しめじ しいたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ ピーマン | 673 28.1 |
| 12 | げつ | キーマカレー (●麦ごはん) | | ■キーマカレールウ ◆じゃことナッツのサラダ | こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド オリーブゆ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム ちりめんじゃこ | にんじん たまねぎ ピーマン りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり | 691 23.0 |
| 13 | か | セルフドック (丸パン) | | ○サラダうどん ◆ホキフライ ◆野菜 ﾉｲｯｸﾞ ｸﾞﾙｰﾝ | まるパン あぶら うどん さとう ﾉｲｯｸﾞ ｸﾞﾙｰﾝ ごまあぶら | ホキフライ ぎゅうにゅう わかめ ツナ | キャベツ にんじん トマト レタス きゅうり コーン | 605 25.4 |
| 14 | すい | ●麦ごはん | | ○八宝菜 ◆パンパンジーサラダ | こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご とりにく | たけのこ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きぬさや しょうが もやし きゅうり | 620 26.0 |
| 15 | もく | ●麦ごはん | | ○かぼちゃとにらのみそ汁 ◆干草焼 ◆ひじきの煮物 | こめ むぎ さとう あぶら | ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそだし(いりこ) ひじき ちくさやき あぶらあげ とりにく | かぼちゃ たまねぎ にんじん にら いんげん | 609 24.0 |
| 16 | きん | ●麦ごはん ふるさとくまさんデー ~人吉・球磨地域~ | | ○つぼん汁 ◆さんまゆずみそ煮 ◆たけのこのおかかあえ | こめ むぎ こんにやく さとう | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ だし(いりこ) さんまゆずみそに かつおぶし | にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きぬさや | 656 26.9 |
| 20 | か | コッペパン | | ○ポークビーンズ ◆マカロニサラダ | コッペパン じゃがいも あぶら マカロニ さとう ﾉｲｯｸﾞ ｱﾌﾞﾗ | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チキンハム | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく コーン きゅうり | 634 28.2 |
| 21 | すい | ●麦ごはん | | ○だんご汁 ◆熊本県産真鯛の甘酢あんかけ | こめ むぎ こむぎこ しらたまご あぶら さとう でんぷん | ぎゅうにゅう とりにく まだい あぶらあげ だし(いりこ) | にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ はくさい ピーマン たまねぎ もやし | 698 28.6 |
| 22 | もく | セルフドック (食パン) | | ○鶏肉のエスニカン ◆卵サラダ ★梨 | しょくパン ﾉｲｯｸﾞ ｱﾌﾞﾗ じゃがいも | たまご ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ 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 なし | 619 26.5 |
| 26 | げつ | ●麦ごはん | | ○じゃがいものみそ煮 ◆ごま酢あえ ●手作り佃煮 | こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ いりこ かつおぶし しおこんぶ | にんじん だいこん ごぼう しいたけ きぬさや もやし しょうが きゅうり | 620 22.6 |
| 27 | か | パンパン | | ○豚キムチめん ◆野菜のごまだれ ★黒糖ビーンズ | パンパン スパゲティ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま くるざとう | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だし(かつおぶし・こんぶ) だいず | キャベツ にんじん しめじ にら キムチ ブロッコリー | 624 27.1 |
| 28 | すい | 馬そぼろ丼 (●麦ごはん) | | ○貝だくさん汁 ■馬そぼろ丼の具 | こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だし(いりこ) ばにく だいず たまご | にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが えだまめ | 629 29.2 |
| 29 | もく | ハヤシライス (●麦ごはん) | | ■ハヤシルウ ◆大豆のサラダ | こめ むぎ ﾉｲｯｸﾞ ｱﾌﾞﾗ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにく だいず | たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト きゅうり にんにく コーン | 697 25.7 |
| 30 | きん | ●麦ごはん | | ○中華スープ ◆ホキのﾊﾞｰｷﾞｰｽﾞｽｶｯﾌﾟ ◆御船川とささみのサラダ | こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう ベーコン ホキ みそ とりにく | もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ りんご パセリ みんねがわ キャベツ トマト | 662 26.2 |

※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。

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熊本県産の水産物を食べて応援しようと、天草でとれた真鯛を熊本県からいただきました(9月21日)。また、御船町からは毎月馬肉を提供いただきます。9月は28日(水)の「馬そぼろ丼」に入っています。しっかり味わい、感謝して食べましょう。