



こんだてひょう

令和7年度

御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(ペーヅ) ○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
					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)	
10	木	カレーライス (■麦ごはん)		■チキンカレー ◆コーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく コーン キャベツ きゅうり	21 21.5 618
11	金	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆春雨の中華サラダ	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら 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	きくらげ たまねぎ にんじん れんこん ねぎ しょうが もやし にんにく きゅうり	24 24.6
14	月	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆いわしの生妻煮 ◆干草あえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご だし (いりこ) いわししょうがに	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう	622 23.7 603
15	火	ココアパン		○ペンネポロネーゼ ◆シーザーサラダ	ココアパン ペンネ あぶら クルトン さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト レタス きゅうり	22 22.2
16	水	●麦ごはん		○五目肉じゃが ◆ごまネーズあえ ●手作りひじきふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ チンゲンサイ キャベツ もやし しそふりかけ	614 23.5
17	木	●麦ごはん		○あおさのみそ汁 ◆ホキの和風ソース ◆サラダ玉ねぎのじゃこあえ	でんぶ こんぎこ こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ホキ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ちりめん だし (いりこ) あおさ	えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり こまつな にんじん	607 26.4
18	金	●わかめごはん		○きつねうどん ◆切干大根の酢の物	こめ むぎ さとう うどん ごま あぶら	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だし (いりこ)	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	609 21.7 607
21	月	●たけのこごはん		○つみれ汁 ◆厚焼餅 ◆春野菜のごまあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう おやさいつみれ だし (かつおぶし) あつやきたまご	たけのこ にんじん えだまめ えのきたけ たまねぎ もやし キャベツ スナッペンとう こまつな	28 28.4
22	火	食パン		○ポークビーンズ ◆ミックスサラダ ★手作りいちごジャム	しょくパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ レモン きゅうり みかん いちご	633 27.0
23	水	●麦ごはん		○にら玉スープ ◆ちくわ磯辺あぶら ◆野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ でんぶ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわいそでんぶら かつおぶし	にんじん たまねぎ にら うめ きくらげ きゅうり キャベツ	609 22.0
24	木	●麦ごはん		○豚汁 ◆さばのソース煮 ◆昆布あえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし (いりこ) さば こんぶ	にんじん だいこん ごぼう しょうが もやし ねぎ キャベツ	630 27.5
25	金	●麦ごはん		○鶏ごぼうスープ ◆ハンバーグのごまみそだれ ◆カリカリ豆サラダ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ ハンバーグ ハム みそ だいず	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり レタス コーン こまつな	616 25.6 641
28	月	ハヤシライス (■麦ごはん)		■ハヤシライスのルウ ◆キャベツとりんごのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり	22 22.2
30	水	●キムチごはん		○中華スープ ◆春巻き ◆ゆかりあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく はるまき	キムチにら もやしにんじん きくらげ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きゅうり キャベツ しそふりかけ	675 21.7

※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