



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 (P-2) ○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)	
1	げつ	鶏そぼろ丼 (■麦ごはん)		○具だくさん汁 ■鶏そぼろ丼の具	こめ むぎ ごんにやく さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわだし (いりこ) とりにく だいす たまご	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ えだまめ しょうが	625 28.8
2	か	ミルクパン		○タイピーエン ◆大根サラダ ★益城のぶどう	ミルクパン さとう はるさめ ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご ハム	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ だいこん ぶどう しょうが ブロッコリー	636 25.3
3	すい	●麦ごはん		○厚揚げのみそ煮 ◆じゃことナッツのサラダ	こめ むぎ ごんにやく さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ちりめん	にんじん ごぼう だいこん きぬさや しょうが キャベツ きゅうり	610 24.8
4	もく	●麦ごはん		○いちよう葉汁 ◆さばのソース煮 ◆おかかあえ	こめ むぎ ごんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく かつおぶし さば だし (かつおぶし)	にんじん だいこん れんこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	626 28.2
5	きん	●キムチごはん		○中華スープ ◆にんじんシューマイ ◆パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく きゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく にんじんシューマイ	キムチ なら もやし にんじん トマト たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	618 24.9
味の旅 ～茨城県～					○さつまいものみそ汁 ◆煮合い 納豆	ぎゅうにゅう とうふ みそ だし (いりこ) あぶらあげ ぶたにく なつとう	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん しいたけ	629 25.2
8	げつ	●麦ごはん		○冷やし中華 ◆ホキフライ・レタス ノンエッグタルタルソース	あぶら ちゅうかめん ごま ノンエッグタルタルソース さとう ごまあぶら まるパン	ホキフライ ぎゅうにゅう ハム	レタス もやし きゅうり トマト コーン	607 24.2
10	すい	ビビンバ (■麦ごはん)		○わかめと卵のスープ ■豚肉の甘辛煮 ■ナムル	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ にら にんにく もやし しいたけ こまつな	604 25.9
11	もく	カレーライス (■麦ごはん)		■キーマカレー ◆海藻サラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ なまクリーム わかめ かいそうミックス	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり にんにく	633 21.0
12	きん	●麦ごはん		○豆腐汁 ◆青のりししゃも ◆かぼちゃと豆のサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ チーズ ちくわ わかめ ししゃも あおのり だし (かつおぶし・こんぶ) ミックスピーズ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく かぼちゃ きゅうり	602 24.9
ふるさとくまさんデー ～山都町～					○パンネのクリーム煮 ◆グリーンエッグサラダ ★ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいげんまめ スキムミルク たまご	たまねぎ しめじ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー きゅうり キャベツ ブルーベリー レモン	648 25.6
16	か	食パン		○焼きそば ◆シーザーサラダ	こめ むぎ スパゲティ クルトン さとう ノンエッグマヨネーズ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり チーズ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン レタス きゅうり にんにく	616 20.9
18	もく	●麦ごはん		○みそ汁 ◆卵のP-1ソースかけ ◆御船川のこまねえあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ) たら	にんじん たまねぎ ねぎ パセリ みふねがわ キャベツ もやし トマト	624 25.9
19	きん	●麦ごはん		○ABCスープ ◆ハンバーグのきのこソース 熊本県産トマトゼリー	こめ むぎ マカロニ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ひよこめめ ハンバーグ	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん しめじ えのきたけ えだまめ トマトゼリー	624 22.1
22	げつ	●じゃこ菜めし		○豚肉となすのうどん ◆ツナサラダ	こめ むぎ ごま さとう あぶら うどん ごまあぶら	ちりめん ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だし (いりこ) ツナ わかめ	こまつな なす たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ だいこん きゅうり	618 24.5
24	すい	●麦ごはん		○はんぺん汁 ◆レバーとポテトの揚げからめ ●きくらげの佃煮	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう はんぺん ちくわ わかめ とりレバー だし (かつおぶし・こんぶ)	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ピーマン うめ きくらげ しそふりかけ	638 24.7
25	もく	●麦ごはん		○五目肉じゃが ◆ごぼうサラダ ムース	こめ むぎ じゃがいも さとう ごんにやく ごま あぶら ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう きゅうり	667 24.5
26	きん	●麦ごはん		○すいとん ◆いわしのみぞれ煮 ◆もやしのごまあえ	こめ むぎ ごんにやく ごま さとう すいとん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし (いりこ) いわしみぞれに	だいこん ごぼう にんじん ねぎ はくさい きゅうり もやし	640 24.6
29	げつ	●麦ごはん		○トックスープ ◆ヤンニョムチキン ◆レタスのサラダ	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ レタス しょうが にんにく きゅうり	687 23.8
30	か	コッペパン		○コーンスープ ◆チリコンカン ★梨	コッペパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいす スキムミルク ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ ピーマン にんにく トマト なし	607 27.0

※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。