



こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	ようび	しゅじょく	ぎょうにゅう	おかず	あか		きい		みどり		えいようりょう	ひとくちメモ	
					からだをつくるものになる	エネルギーのもとになる	からだのちようしをととのえる						
8	月	ごはん		げんえんのりつくだに サバのてりやき はるさめのすのもの ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ サバ	のり わかめ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう さといも	くるごま	にんじん ねぎ	きやべつ だいこん はくさい しょうが	643 23.6	 入学式など人生の節目 によくつくられる赤飯。 「おこわ」ともい い、もち米に小豆やさ さげをまぜてむしてつ くられることが多いで す。赤飯をととして日 本の歴史にもふれられ ます。古くから日本で は赤い色は病氣や災 いを追い払う色と考え られてきま	
9	火	ハヤシライス		フルーツヨーグルト ふくじんづけ	ぎゅうにく ぶたにく	スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら ホップクリーム	にんじん トマト	たまねぎ たけのこ えだまめ しょうが にんにく しめじ ふくじんづけ パナ おとうろ みかん バイン	643 18.9		
10	水	しよくパン		マーシャルチョコ きやべついりつくね スナップエンドウサラダ なのはなスパゲティ ブリのてりやき こうはくなます おいわいわかたけじる 【天草宝島デー「たけのこ」】	とりにく ベーコン あぶらあげ	ひじき ぎゅうにゅう	パン スパゲティめん さとう パンコ	マーシャルチョコ マーガリン ごまドレ	なのはな にんじん いんげん にんにく スナップエンドウ	たまねぎ きやべつ きゅうり にんにく	746 27.4		
11	木	せきはん		ひじき はんぺん とうふ あずき	わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう	しろごま	ほうれんそう にんじん	たけのこ だいこん ごぼう	しいたけ ごぼう	602 25.6		
12	金	かんげいえんそく (給食はありません)											
15	月	授業参観の振替休業日											
16	火	カレーピラフ		いろいろやさいのミンチカツ アーモンドサラダ かきたまスープ	ぶたにく とうふ たまご	わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ パンコ	マーガリン あぶら アーモンド	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム えだまめ しょうが きやべつ きゅうり	582 24.3		
17	水	セルフバーガー		クリスピーチキン シーザーサラダ ポークビーンズ 【世界を知ろう！ 「アメリカ」】	ぶたにく だいず とりにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ きやべつ えだまめ にんにく きゅうり	663 26.9		 アメリカ (ハンバーガー) (ポークビーンズ)
18	木	ごはん		ひじきシューマイ ごまあえ しんたまねぎの ちゅうかに	ぶたにく あつあげ	ひじき ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	しろごま ごまあぶら	にんじん ねぎ	しんたまねぎ たけのこ エリンギ にんにく はくさい しいたけ きくらげ もやし きやべつ きゅう	598 20.5		
19	金	ごはん		メバルのてりやき ひこずり つぼんじる 【ふるさとくまもと 「ひとよしくま」】	メバル とうふ とりにく あぶらアゲ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ たけのこ きくらげ	573 25.7		 熊本県の地域の 郷土料理を知ろう！ 【ひとよしくま】 (つぼんじる・ひこずり)
22	月	チキンカレー		フルーツムース かいそうサラダ ふくじんづけ	とりにく ツナ	かいそう スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく りんご きやべつ きゅうり ふくじんづけ みかん	697 20		
23	火	ごはん		いわしのしょうがに こんぶあえ 天草大王のおやこに 【天草宝島デー「天草大王」】	天草大王 たまご こうやどうふ いわし	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう		にんじん いんげん ねぎ	しんたまねぎ きやべつ きゅうり しょうが しいたけ	664 31.1	 【天草大王】 スメ (1) とオス (1)	
24	水	ミルクパン		チキンナゲット まめまめサラダ スパゲティナポリタ	ぶたにく ウインナー とりにく ツナ ミックスピーン ズ	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	パン スパゲティめん さとう じゃがいも	オリーブオイル ノンエッグマヨ	にんじん トマト ピーマン	しんたまねぎ きゅうり しめじ えだまめ	722 27.1		
25	木	ごはん		ちくわのいそべあげ マカロニサラダ にくじゃが	とりにく あつあげ ちくわ	あおさ ぎゅうにゅう	こめ マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨ	にんじん いんげん	玉ねぎ きやべつ きゅうり	736 25.4		
26	金	そばろごはん		さかなフライ だいこんサラダ けんちんじる 【天草の さかな】	とりにく さかな とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも パンコ	あぶら ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ いんげん ほうれんそう	だいこん しょうが しいたけ	687 30	 こめ さかな しんじゃが スナップエンドウ きくらげ	
29	月	しょうわのひ 昭和の日											
30	火	わかめごはん		ひごぎょーザ たくあんあえ しんじゃがのそばろ 【天草宝島デー「しんじゃ」】	ぶたにく とりにく あつあげ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ しんじゃが さとう かたくりこ	あぶら	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが きやべつ きゅうり だいこん ごぼう	609 21.4	 サラダ玉ねぎ たけのこ 天草大王	

※こんだては、ぶっしのつごうによりへんこうすることがあります。