



# 献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ	
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える				
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン			
8	月	ご飯		減塩のり佃煮 サバの照焼き 春雨の酢のもの 豚汁	豚肉 豆腐 サバ みそ	のり わかめ 牛乳	米 緑豆春雨 砂糖 里芋	黒ごま	人参 ねぎ	きゃべつ きゅうり 大根 ごぼう 白菜 生姜	831 23	<p><b>進級おめでとう</b></p> <p><b>ご入学おめでとう</b></p> <p><b>お祝いと「赤飯」</b></p> <p>入学式など人生の節目によく作られる赤飯。「おこわ」ともいい、もち米に小豆やさきがけを混ぜて蒸して作られることが多いです。赤飯を通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気や災いを追い払う色と考えられてきました。</p> 	
9	火	ハヤシライス		フルーツヨーグルト 福神漬	牛肉 豚肉	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋	油 ホップクリーム	人参 トマト	玉ねぎ たけのこ 枝豆 しめじ にんにく 生姜 福神漬 パナナ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	790 27		
10	水	食パン		マーシャルチョコ きゃべつ入りつくね スナップエンドウサラダ 菜の花スパゲティ	鶏肉 ベーコン 油揚げ	ひじき 牛乳	パン スパゲティ類 砂糖 パン粉	マーシャルチョコ マーガリン ごまドレ	菜の花 人参 いんげん スナップエンドウ	玉ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり	884 32.6		
11	木	赤飯		ブリの照焼き 紅白なます お祝い若竹汁 <small>天草宝島デー「たけのこ」</small>	ブリ はんぺん 豆腐 小豆	わかめ 牛乳	米 もち米 砂糖	白ごま	ほうれん草 人参	たけのこ しいたけ 大根 ごぼう	720 28.9		
12	金	ご飯		のりたまふりかけ 大豆と豆腐のフライ きんぴら みそ汁	大豆 豆腐 卵 油アゲ みそ すりみ	のり わかめ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 パン粉	黒ごま ごま油 油	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ れんこん ごぼう きくらげ しいたけ	749 24.4		
15	月	授業参観の振替休業日											
16	火	カレーピラフ		彩り野菜のミンチカツ アーモンドサラダ かきたまスープ	豚肉 豆腐 卵	わかめ 牛乳	米 麦 片栗粉 パン粉	マーガリン 油 アーモンド	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム 枝豆 コーン きゃべつ きゅうり	761 30		
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 <small>世界を知ろう！ 【アメリカ】</small>	豚肉 大豆 鶏肉	スキムミルク チーズ 牛乳	パン じゃが芋 砂糖	オリーブオイル	人参 トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ きゃべつ 枝豆 にんにく きゅうり	807 32		
18	木	ご飯		ひじきシューマイ ごま和え 新玉ねぎの中華煮	豚肉 厚揚げ	ひじき 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	人参 ねぎ	新玉ねぎ 白菜 たけのこ エリンギ にんにく しいたけ きくらげ もやし きゃべつ きゅうり	794 26.1		
19	金	ご飯		メバルの照焼き ひこずり つぼん汁 <small>ふるさとくまさんでー 人吉球磨の味</small>	メバル 鶏肉 豆腐 油アゲ みそ	牛乳	米 里芋 砂糖		人参 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ たけのこ きくらげ	724 30.2		
22	月	チキンカレー		フルーツムース 海藻サラダ 福神漬	鶏肉 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	米 麦 じゃが芋	油	人参	玉ねぎ 枝豆 生姜 にんにく りんご きゃべつ きゅうり 福神漬 みかん	902 25.1		
23	火	ご飯		いわしの生姜煮 昆布和え 天草大王の親子煮 <small>天草宝島デー「天草大王」</small>	天草大王 卵 高野豆腐 いわし	昆布 牛乳	米 じゃが芋 砂糖		人参 いんげん ねぎ	新玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり 生姜	831 36.8		
24	水	ミルクパン		チキンナゲット まめ豆サラダ スパゲティナポリタ	豚肉 ウインナー 鶏肉 ツナ ミックスピーンス	スキムミルク チーズ 牛乳	パン スパゲティ類 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル ノンエッグマヨ	人参 トマト ピーマン	新玉ねぎ しめじ 枝豆 きゅうり	956 35.3		
25	木	ご飯		ちくわの磯辺揚げ マカロニサラダ 肉じゃが	鶏肉 厚揚げ ちくわ	あおさ 牛乳	米 マカロニ じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 ノンエッグマヨ	にんじん いんげん	玉ねぎ きゃべつ きゅうり	952 31.6		
26	金	そばろご飯		魚フライ 大根サラダ けんちん汁 <small>天草の魚</small>	鶏肉 魚 豆腐 卵	牛乳	米 麦 里芋 パン粉	油 ノンエッグマヨ	人参 ねぎ いんげん ほうれん草	大根 生姜 しいたけ	867 36		
29	月	<div style="text-align: center;">  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">昭和の日</span> </div>											
30	火	わかめご飯		肥後ギョーザ たくあん和え 新じゃがのそばろ煮 <small>天草宝島デー「新じゃが」</small>	豚肉 鶏肉 厚揚げ	わかめ 牛乳	米 麦 新じゃが 砂糖 片栗粉	油	人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 きゃべつ きゅうり 大根	803 27		

※献立は、物資の都合により変更することがあります。

