



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	献立名			赤		緑		黄		栄養価	ひとくちメモ
		主食	牛乳	おかず	体を作るものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実	エネルギー kcal	
											蛋白質 g	
8	火	ハヤシライス		フルーツヨーグルト 福神漬	天草牛肉	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 しめじ 玉ねぎ たけのこ 枝豆 福神漬 黄桃 みかん バイン パナナ	米 じゃが芋	ホイップクリーム	908	進級 おめでとう 入学 おめでとう お祝いと「赤飯」 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、 もち米に小豆やささを 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 は病氣や災いを追い払 う色と考えられてきま した。 給食で世界旅行気分！ 大阪万博参加国 スペイン王国 イタリア共和国
9	水	食パン		マーシャルチョコ チキンナゲット デコポンドレッシングサラダ 春シチュー	天草豚肉 鶏肉	スキムミルク 牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 枝豆 きやべつ きゅうり デコポン	パン じゃが芋 砂糖	マーシャルチョコ 油 マーガリン	821	
10	木	中華丼		ひじきシューマイ マヨタクサラダ 一食パリッシュ	天草豚肉 えび いか うずらの卵 かまぼこ	ひじき いりこ 牛乳	人参 ねぎ チンゲン菜	白菜 玉ねぎ にんにく 生姜 たけのこ しいたけ きくらげ きやべつ きゅうり 大根	米 麦 片栗粉	ごま油 ノンエッグマヨ	778	
11	金	ゆかりご飯		大豆と豆腐のフライ ごま和え 豚汁	天草豚肉 大豆 豆腐 魚すりみ みそ	牛乳	赤しそ 人参 ねぎ	生姜 大根 ごぼう 白菜 もやし きやべつ きゅうり	米 里芋 パン粉 砂糖	ごま油	806	
14	月	ご飯		ミートハンバーグ ミモザサラダ 新玉ねぎのみそ汁 天草宝島デー「新玉ねぎ」	豚ミンチ 鶏ミンチ 油揚げ	わかめ 牛乳	人参 ねぎ スナップエンドウ	新玉ねぎ えのき きやべつ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ノンエッグマヨ	798	
15	火	赤飯 「お祝い」		ブリの照焼き 三色なます お祝い若竹汁 天草宝島デー「たけのこ」	ブリ はんぺん 豆腐 小豆	わかめ 牛乳	ほうれん草 人参	たけのこ ししいたけ 大根 ごぼう きゅうり しょうが	米 もち米 砂糖	白ごま	764	
16	水	パン 「スベイ」		スペイン風オムレツ 白いんげん豆サラダ 野菜コンソメスープ	天草大王 ハム ツナ 卵 白いんげん豆	チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 枝豆 きゅうり バイン	パン じゃが芋 さつま芋	ノンエッグマヨ 油	801	
17	木	ご飯		照焼きチキン ひこずり つぼん汁 ふるさとくまさんデー 人吉球磨の味	天草大王 鶏肉 豆腐 ちくわ みそ 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ たけのこ きくらげ	米 里芋 砂糖	油	762	
18	金	振替休業日										ふるさとくまさんデー 「人吉球磨」の味 (つぼん汁・ひこずり) 「つぼん汁」祭りやお祝 いの行事の時に作られ ます。深い壺にこの汁 を作り、盛りつけるこ とから、「つぼ汁」→ 「つぼん汁」と呼ばれて います！
21	月	天草大王 カレー		海藻サラダ 福神漬	天草大王 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 りんご きやべつ きゅうり 福神漬	米 麦 じゃが芋	油	820	
22	火	ご飯		鯛のみそマヨネーズ焼き 新玉ねぎと厚揚げの中華煮	天草豚肉 天草鯉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 パセリ	にんにく 生姜 新玉ねぎ 白菜 エリンギ たけのこ きくらげ ししいたけ	米 じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨ	875	
23	水	シュガー トースト イタリア		ムース イタリアンサラダ スパゲティナポリタ	天草豚肉 ウインナー	スキムミルク チーズ 牛乳	人参 ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 きやべつ きゅうり コーン	パン 砂糖 スパゲティ類 ムース	マーガリン オリーブオイル	860	
24	木	ご飯		ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ 肉じゃが	天草大王 天ぷら 厚揚げ ハム ちくわ	あおさ スキムミルク 牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ たけのこ 大根 きやべつ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 ごま ノンエッグマヨ	963	
25	金	そば ご飯		天草宝島デー「フ ブリフライ 一食とんかつソース ゆかり和え のっぺい汁	天草大王 天草ブリ 豆腐 卵	牛乳	人参 ねぎ いんげん 赤しそ	生姜 大根 ごぼう しいたけ きやべつ きゅうり	米 麦 里芋 砂糖	油	820	
28	月	ご飯 栃木県		のりかつおふりかけ 焼きギョーザ 切り干し大根煮 かんぴょうの卵とじスープ	天草大王 鰯 豚ミンチ 天ぷら	のりかつお わかめ 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	かんぴょう 玉ねぎ しいたけ 切干大根 生姜 にんにく	米 砂糖 ギョーザ皮	油	712	
29	火	昭和の日										23.9
30	水	ミルク パン		野菜かき揚げ ブロッコリーサラダ 牛肉うどん	天草牛肉 ツナ	わかめ 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ ししいたけ きやべつ きゅうり ごぼう グリーンピース	パン うどん類 小麦粉 砂糖	油 ごま	965	
											31	サラダ玉ねぎ たけのこ デコポン果汁

※献立は、物資の都合により変更することがあります。