



# こんだてよていひょう



ごしょうがっこうきゅうしよく  
御所浦学校給食センター

日	ようび	こんだてめい		あか		みどり		きい		えいようか エネルギーkcal	ひとくちメモ	
		しゅしよく	きゆうしよく	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵	豆乳・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			
8	水	セルフバーガー	わふうハンバーグ フレンチサラダ こめこワンタンスープ	とりにく	きゆうしよく	にんじん ほうれんそう ねぎ	はくさい しいたけ きゅうり コーン サラダたまねぎ	パン こめこ さとう	ごまあぶら あぶら	550 21.5	しんきゆう おめでとう	
9	木	チキンカレー	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 きゆうしよく	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり ふくじんづけ	しめじ りんご きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら	641 20.2	ご入学 おめでとう	
10	金	せきはん 「おいわい」	とうにゅういちごムース あまくさのさかなの みそマヨネーズやき おいわいじる	あまくさのさかな さかなのすりみ とうふ みそ あずき	わかめ きゆうしよく	にんじん ほうれんそう ねぎ パセリ	たまねぎ しいたけ いちご	こめ もちごめ	ノンエッグマヨ	677 26.8	おいわいと 「えきはん」	
13	月	ごはん	げんえんのりつくだに だいたずとうふのフライ ゆかりあえ みそしる	とうふ だいたず さかなすりみ みそ	わかめ あおさ きゆうしよく	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ きゅうり しいたけ	こめ ばんこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	634 20.3	人字式など人生の節目 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 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。	
14	火	そばろ ごはん	あおさじる メバルのしおこうじやき たくあんあえ	とりにく メバル たまご とうふ	あおさ きゆうしよく	にんじん いんげん ほうれんそ う ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ しいたけ きゅうり たくあん	こめ さとう くるまふ	あぶら ごま	535 31.4		
15	水	ミルク パン	かぼちゃコロッセ コールスローサラダ ブラウンシチュー	ぶたにく だいたず	スキムミルク きゆうしよく	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり コーン	パン じゃがいも ばんこ でんぶん こむぎこ	あぶら	723 23.3		
16	木	ごはん	さばのみそに ごまドレサラダ わかたけじる あまくさたからじまデー「たけのこ」	さば とりにく とうふ みそ	わかめ きゆうしよく	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たけのこ しいたけ サラダたまねぎ きゅうり	こめ さとう	ごま あぶら	571 21.7		
17	金	かんげいえんそく（きゆうしよくはありません）										
20	月	ごはん	あまくささんのプリフライ こんふあえ にくじゃが あまくさたからじまデー「プリフライ」	あまくさのプリ とりにく あつあげ てんぶら	こんぶ きゆうしよく	いんげん にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こむぎこ ばんこ	あぶら ノンエッグマヨ	709 24.7	ふるさとくまさんデー [やまが]のあじ (ひこずり) 春の郷土料理で、たけ のこをみそ、砂糖、み りんなどで甘辛く炒り 煮にした料理です。み そをたけのこに「すり つける(ひこずる)」 ように味をからめるこ とから名付けられ、赤 酒を使うとより風味豊 かにしあがります。	
21	火	ごはん	ひごギョーザ たけのこのひこずり けんちんじる あまくさたからじまデー「やまがのあじ」	とりにく とうふ みそ	きゆうしよく	にんじん ねぎ ほうれんそ う ニラ	たまねぎ しいたけ きゅうり たけのこ	ごぼう さとう さとう こむぎこ	あぶら	550 19.2		
22	水	こくとう パン	チキンナゲット コロコロサラダ はるきやべつのスープ あまくさたからじまデー「きやべつ」	とりにく ツナ ひよこまめ	きゆうしよく	にんじん ブロッコ リー	はるきやべつ コーン しめじ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ	574 22.4		
23	木	ハヤシ ライス	フルーツヨーグルト ふくじんづけ	ぶたにく	スキムミルク ヨーグルト きゆうしよく	にんじん トマト	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ しめじ みかん おうとう パナ ナ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	663 18.6		
24	金	ふりかえきゆうぎょうび										
27	月	ごはん	デミグラスハンバーグ ブロッコリーサラダ みそしる	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	わかめ スキムミルク きゆうしよく	ねぎ にんじん ブロッコ リー	だいこん きゅうり コーン	たまねぎ きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら ノンエッグマヨ	617 20.7	あまくさのしょくざい ブリ さかな にぼし サラダたまねぎ たけのこ きくらげ ほしいたけ
28	火	ごはん	のりかつおふりかけ ひじきシューマイ ごまあえ のっぺいじる	とりにく あつあげ	のりかつお ひじき きゆうしよく	ねぎ ほうれんそ う	だいこん しめじ しいたけ もやし きゅうり	ごぼう さとう さとう かたくりこ こむぎこ	ごま	531 19.4		
29	水	🇯🇵 しょうわのひ										
30	木	ごはん	ちぐさやき マヨタクサラダ かわりきんぴら	とりにく てんぶら だいたず たまご	ひじき きゆうしよく	にんじん いんげん	ごぼう れんこん きゅうり たくあん	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	613 21.8		

※こんだては、ぶっしのつごうによりてんこうすることがあります。