










# 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 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ
		主食	牛乳	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		
8	水	セルフバーガー	和風ハンバーグ フレンチサラダ 米粉ワンタンスープ	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	白菜 きくらげ しいたけ きゃべつ きゅうり コーン サラダ玉ねぎ	パン 米粉 砂糖	ごま油 油	731 24.6	<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、もち米に小豆やささげ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。</p> 
9	木	チキンカレー	海藻サラダ 福神漬	鶏肉 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 りんご きゃべつ きゅうり 福神漬	米 じゃが芋	油	831 24.6	
10	金	赤飯	豆乳いちごムース 天草産魚の みそマヨネーズ焼き お祝い汁	天草の魚 魚すりみ 豆腐 みそ 小豆	わかめ 牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ パセリ	玉ねぎ しいたけ いちご	米 もち米	ノンエッグマヨ	813 30.4	
13	月	ご飯	減塩のり佃煮 大豆と豆腐のフライ ゆかり和え みそ汁	豆腐 みそ 大豆 魚すりみ	のり わかめ あおさ 牛乳	人参 ねぎ 赤じそ	玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり しいたけ	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋	油 ごま油	771 23.3	
14	火	そばろ	あおさ汁 メバルの塩糍焼き たくあん和え	鶏肉 卵 メバル 豆腐	あおさ 牛乳	人参 いんげん ほうれん草 ねぎ	生姜 玉ねぎ しめじ しいたけ きゃべつ きゅうり たくあん	米 砂糖 くるまふ	油 ごま	703 38.4	
15	水	ミルクパン	かぼちゃコロケ コールスローサラダ ブラウンシチュー	豚肉 大豆	スキムミルク 牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 きゃべつ きゅうり コーン	パン じゃが芋 パン粉 せん粉 小麦粉	油	894 28.6	
16	木	ご飯	さばの味噌煮 ごまドレサラダ 若竹汁 天草宝島デー「たけのこ」	さば 鶏肉 豆腐 みそ ちくわ	わかめ 牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	たけのこ しいたけ サラダ玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 砂糖	ごま油	724 24	
17	金	ご飯	れんこん入りつくね マカロニサラダ 豚汁	豚肉 鶏肉 豆腐 ハム みそ	牛乳	人参 ねぎ	生姜 大根 白菜 きゃべつ コーン	米 里芋 マカロニ	マヨネーズ	706 27.9	
20	月	ご飯	天草産プリフライ 昆布和え 天草宝島デー「プリフライ」 一食ノンエッグマヨネーズ 肉じゃが	天草産プリ 鶏肉 厚揚げ 天ぷら	昆布 牛乳	いんげん 人参	玉ねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ノンエッグマヨ	860 22.8	
21	火	ご飯	肥後ギョーザ たけのこのひこずり けんちん汁 ふるさとくまさんデー 山鹿の味	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 ニラ	大根 ごぼう しいたけ きくらげ たけのこ	米 里芋 砂糖 小麦粉	油	818 26.4	
22	水	黒糖パン	チキンナゲット コロコロサラダ 春きゃべつのスープ 天草宝島デー「きゃべつ」	鶏肉 ツナ ひよこ豆	牛乳	人参 ブロッコリー	春きゃべつ 玉ねぎ コーン しめじ きゅうり	パン マカロニ 小麦粉 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	733 27.9	
23	木	ハヤシライス	フルーツヨーグルト 福神漬	豚肉	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 福神漬 玉ねぎ たけのこ 枝豆 しめじ みかん缶 黄桃缶 バイン缶 パナナ	米 麦 じゃが芋	油	860 22.8	
24	金	授業参観の振替休業日									
27	月	ご飯	デミグラスハンバーグ ブロッコリーサラダ みそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ スキムミルク 牛乳	ねぎ 人参 ブロッコリー	大根 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉	油 ノンエッグマヨ	818 26.4	<p><b>天草産食材</b></p> <p>～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～</p>  <p>ブリ 白身魚</p>  <p>煮干し</p>  <p>サラダ玉ねぎ</p>  <p>生たけのこ</p>  <p>きくらげ</p>  <p>干しいたけ</p>
28	火	ご飯	のりかつおふりかけ ひじきシューマイ ごま和え のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	のりかつお ひじき 牛乳	ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう しめじ しいたけ もやし きゅうり	米 里芋 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま	723 24.1	
29	水	昭和の日									
30	木	ご飯	千草焼き マヨタクサラダ 変わりきんぴら	鶏肉 天ぷら 大豆 卵	ひじき 牛乳	人参 いんげん	ごぼう れんこん きゃべつ きゅうり たくあん	米 砂糖	油 マヨネーズ	770 25.7	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。