



こんだてよていひょう



御所浦給食センター

日	ようび	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか	きいろ	みどり	えいようりょう	ひとくちメモ	
					からだをつくるもとになる	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もの			
1	月	ごはん		れんこんいりつけね きりぼしだいごんに ぶたじる	ぶたにく とりにく とうふ みそ てんぷら ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さといも さとう	しょうが だいごん にんじん ごぼう はくさい ねぎ きりぼしだいごん しいたけ いんげん れんこん	588	5月5日は「こどもの日」 	
					21.4					
2	火	レーズン ばん		まっちゃまつかぜやき はちみつレモンサラダ ビーフンスープ	とりにく とうふ てんぷら みそ スキムミルク ぎゅうにゅう	ぼん ピーフン ノンエッグマヨ さとう ごま あぶら はちみつ	ほうれんそう たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが いんげん きやべつ きゅうり レモンかじゅう	632	柏餅やちまきを食べてお祝いします。柏の木は、新芽が育つまで古い葉が枯れません。そのため、「いつまでも家が絶えない」と子孫繁栄の縁起を担いで、昔からお祝い事に使われていたそうです。また、柏の木は、青森や岩手のどの東北に多く、西日本には少ないので、サンキライの丸い葉を代用することもあります。	
					27					
8	月	ちらし ずし		てりやきチキン ゆかりあえ あおさじる かしわもち マーガリン パリッシュ まめいりポテトサラダ はるさめスープ	ちくわ たまご とりにく とうふ すりみ あおさ ぎゅうにゅう	こめ さとう かしわもち	にんじん ごぼう いんげん きやべつ きゅうり だいごん たまねぎ エリンギ しいたけ ほうれんそう たけのこ	592	25.5	
					561					
9	火	しょく ばん		キョーザ ナムル マーボー豆腐	とりにく いりこ ハム ミックスピーズ ぎゅうにゅう	ぼん はるさめ マーガリン さとう ノンエッグマヨ じゃがいも	きやべつ きゅうり にんじん コーン たまねぎ きぬさや きくらげ	20.7	596	
					21.2					
10	水	ごはん		やきのり スライスチーズ きんぴら バーガー	ぶたみんち とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎ	しょうが にんにく えだまめ たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ きやべつ もやし きゅうり	596	21.2	
					635					
11	木	きんぴら バーガー		コーンしゅうまい おかかあえ	とりみんち あつあげ うずらのたまご のり あつあげ チーズ ぎゅうにゅう	ぼん じゃがいも さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう れんこん しょうが	24.8	501	
					18.9					
12	金	やさいのちゅう かあんかげど ん		ぶたにく かまぼこ すりみ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら	しょうが にんにく もやし きやべつ たまねぎ きゅうり こまつな たけのこ しいたけ いんげん	18.9			
15	月	うどんとかいのふりかえきゅうぎょうび								
16	火	こっぺ ばん		こくとうきなこクリーム かみかみサラダ ひじきスパゲティ	とりにく ペーコン あぶらあげ ひじき さきいか くるまめきなこ ぎゅうにゅう	ぼん クリーム さとう マーガリン アーモンド	たまねぎ にんじん いんげん しめじ えだまめ きやべつ きゅうり	564		
					22.4					
17	水	ポーク カレー		マカロニサラダ ふくじんづけ ももゼリー	ぶたにく ハム スキムミルク ぎゅうにゅう	ごはん むぎ じゃがいも あぶら マカロニ ゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ りんご きやべつ きゅうり コーン	740	17.7	
					704					
18	木	セルフ ドッグ		ウインナー フレンチサラダ ごもくやきそば	ぶたにく ちくわ ウインナー あおさ ぎゅうにゅう	ぼん ちゅうかめん さとう あぶら	きやべつ たまねぎ もやし ピーマン コーン きゅうり	26.5	天草のお魚を食べよう! 天草の近海でとれた「スズキ」 	
					613					
19	金	ピース ごはん		あまくささん スズキの グリーンソースやき みそしる	スズキ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも ノンエッグマヨ	グリーンピース たまねぎ にんじん らっきょう しめじ ねぎ	26.9	スズキは4回呼び名がわかる出世魚	
					22					
22	月	(きゅうしょくはありません)								
23	火	シーザー ポトフ		ふりかけ チキンなんばん きりぼしだいごんのサラダ さぶる ツナサラダ もずくスープ フルーツムース	きなこと チーズ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	ぼん さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ だいごん ブロッコリー きやべつ パセリ	606	「救給カレー」 非常食・防災食として給食センターには、備蓄されています。 救給カレーの名前について…「いのちをつなく」カレーとして、給(食)を救うカレー「救給カレー」という名前になりました。 	
					20.8					
24	水	ごはん		みやざきけん きょうどりょうり	あつあげ かまぼこ とりにく たまご こんぶ のりかつお ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい こむぎ あぶら さとう じゃがいも	だいごん にんじん ごぼう しいたけ しょうが きゅうり きりぼしだいごん ねぎ	670	552	
					15.5					
25	木	きゅうきゅう カレー		やきのり キムタクなっとう とりのてりやきハンバーグ のっぺいじる ホッケのしおやき しんごぼうのきんぴら なんかんあげのみそしる	とりにく もずく とうふ ツナ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ノンエッグマヨ ムース	だいごん にんじん しめじ ねぎ しいたけ たまねぎ きやべつ きゅうり ほうれんそう	606	705	
					27.3					
26	金	ごはん		だいずのしゃりあげ わかめサラダ シチュー	とりにく とうふ なっとう のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	だいごん にんじん しめじ ねぎ ごぼう ほうれんそう もやし たらこあんづけ はくさいキムチ	27.3	546	
					23.1					
29	月	ごはん		なんかんアゲ とうふ わかめ みそ ホッケ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう いんげん しいたけ	701	21.4		
					21.4					
30	火	ミルク ばん		だいずのしゃりあげ わかめサラダ シチュー	ぶたにく あつあげ とりみんち ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう ごまあぶら ぼんこ かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ はくさい しいたけ きやべつ きゅうり たくあんづけ	701	21.4	
					21.4					
31	水	ごはん		キャベツのミンチカツ たくあんあえ じばさんのじゃがいもと たまねぎのちゅうかに	ぶたにく あつあげ とりみんち ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう ごまあぶら ぼんこ かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ はくさい しいたけ きやべつ きゅうり たくあんづけ	701	21.4	
					21.4					

※こんだては、ぶっしのつごうでへんこうすることがあります