



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	ぎょうにゆう	おかず	あか	きいろ	みどり	えいようりょう	ひとちメモ
					からだをつくるものになる	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	木	パン	🍷	オムレツ ナムル くまもとラーメン	たまご ぶたにく ぎゅうにゆう	ぼん ラーメン さとう ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ ねぎ にはら きくらげ パイン	646 28.4	今月は 食育月間 給食を通して、食に関する知識と習慣。生活習慣や健全な人間関係を身につける。生産者と食に携わる人々への感謝の心を持つ。もったいない精神を持つ等を勉強しましょう。
2	金	わかめごはん	🍷	れんこんいりつくね ちくわとひじきのいりどうふ みそしる	わかめ あぶらあげ みそ とりみんち どうふ ちくわ ひじき だいず ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	きゃべつ たまねぎ えのき にんじん ねぎ いんげん しいたけ れんこん	556 20	
5	月	ごはん	🍷	さばのてりやき あつあげとこんにやくの そばろに	さば ぶたみんち あつあげ とりにく どうふ ぎゅうにゆう	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら あぶら さとも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	651 26.3	
6	火	セルフバーガー	🍷	ミートハンバーグ フレンチサラダ ペンネのスープパスタ	ぶたみんち とりにく とりにく スキムミルク ぎゅうにゆう	ぼん ペンネマカロニ じゃがいも さとう マーガリン あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー ほうれんそう パセリ きゃべつ きゅうり コーン	597 23.3	
7	水	ごはん	🍷	ひじきシューマイ カミカミチンジャオロースー きゃべつぶたじる	ひじき ぶたにく とりみんち どうふ みそ ぎゅうにゆう	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら さとも	しょうが にんにく にんじん たけこの ピーマン パプリカ にんにくのめ きくらげ ごぼう ねぎ きゃべつ だいこん	581 23.5	
8	木	ミルクパン	🍷	ミートボールのあまずに タイビーエン	とりみんち ぶたにく かまぼこ いか うずらのたまご ぎゅうにゆう	ぼん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ はるさめ	えだまめ たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ねぎ きゃべつ きぬさや きくらげ	661 26.6	
9	金	ルーローハン	🍷	アーモンドサラダ ビーフンスープ	ぶたにく とりにく どうふ ぎゅうにゆう	こめ むぎ ビーフン さとう ごまあぶら かたくりこ アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな はくさい ほうれんそう ねぎ きくらげ しいたけ きゃべつ きゅうり	608 26.2	
12	月	ごはん	🍷	いわしのうめ ごまあえ こうやどうふいりおやこに	いわし とりにく たまご こうやどうふ ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん ねぎ しいたけ うめ	622 29.9	
13	火	かぼちゃぱん	🍷	クイッティオサラダ ブラウンビーンズシチュー	ハム ぶたにく だいず スキムミルク ぎゅうにゆう	ぼん こめこめん ノンエッグマヨ じゃがいも あぶら	きゃべつ きゅうり コーン にんじん にんにく しめじ えだまめ たまねぎ ブロッコリー	584 21.5	
14	水	ごはん	🍷	のりかつおふりかけ やさいのカレーいため かわりきんぴら	のりかつお ぶたにく とりにく だいず ひじき てんぷら ぎゅうにゆう	こめ きょうかまい ごま さとう あぶら	もやし きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう れんこん いんげん	537 20.2	
15	木	レーズンパン	🍷	れんこんのはさみあげ パリパリやきそば かんざらし(デザート)	とりにく ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゆう	ぼん パリパリめん あぶら しらたまだんご さとう かたくりこ	れんこん しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きくらげ レーズン	855 24.7	
16	金	カツカレー	🍷	ヒレカツ かいそうサラダ アセロラゼリー	とりにく ぶたヒレにく ツナ かいそう スキムミルク ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ きゃべつ きゅうり りんご	677 22.5	
19	月	たかなごはん	🍷	ひごキョーザ ささみときゅうりのうめサラダ だこじる	ひじき ちりめん とりささみ ぶたにく みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら こむぎ しらたまこ さとも	きゃべつ きゅうり だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ たかなづけ ねりうめ	586 18.7	
20	火	コッペパン	🍷	チリビーンズ ちりめんサラダ とうにゅうシチュー ジュシー(みかんかじゅう)	ぶたみんち とりにく ちりめん スキムミルク だいず とうにゅう ぎゅうにゆう	ぼん さとう じゃがいも あぶら マーガリン あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン ブロッコリー パセリ カリフラワー みかんかじゅう	505 20.9	
21	水	ざっくまい	🍷	たいのみそマヨネーズやき ちくせんに みかんゼリー	たい みそ とりにく あつあげ てんぷら ぎゅうにゆう	こめ あぶら きくちこだいまい ノンエッグマヨ さとも さとう	たまねぎ にんじん パセリ いんげん れんこん ごぼう たけのこ しいたけ みかんかじゅう	662 29.8	
22	木	ミルクパン	🍷	きびなごのからあげ こんぶあえ にこみょうどん	きびなご こんぶ とりにく ちくわ ぎゅうにゆう	ぼん うどんめん あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ きゃべつ きゅうり	632 26.6	
23	金	セルフおにぎり	🍷	やきのり ごましおふりかけ たちうおのかばやき たくあんあえ みそしる	たちうお どうふ のり わかめ みそ ぎゅうにゆう	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	きゃべつ きゅうり にんじん たくあんづけ たまねぎ ねぎ こまつな	554 19.8	
26	月	ごはん	🍷	なつとう ホキのケチャップあんかけ ぶたじる	ぶたにく どうふ みそ ホキ なつとう ぎゅうにゆう	こめ きょうかまい さとも かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ きぬさや しょうが だいこん ごぼう ねぎ はくさい	618 28.1	
27	火	しょくぱん	🍷	りんごジャム チキンナゲット マカロニサラダ にくだんこのちゅうかスープ	とりにく ハム ぶたにく ぎゅうにゆう	ぼん マカロニ ノンエッグマヨ はるさめ あぶら ジャム	きゅうり きゃべつ にんじん コーン たけのこ たまねぎ ほうれんそう ねぎ きくらげ しいたけ	636 22.8	
28	水	ごはん	🍷	だいずととうふのフライ ゆかりあえ じゃがぶたキムチ	だいず どうふ ぶたにく あつあげ ぎゅうにゆう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう あぶら ぼんこ ごま	きゃべつ きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ ニラ いんげん たけのこ はくさいキムチ しそ	648 23.5	
29	木	ミルクパン	🍷	ジャーマンポテト カレーあじのこもくビーフン マンゴープリン	ベーコン とりにく かまぼこ ぎゅうにゆう	ぼん ビーフン じゃがいも あぶら マーガリン ホイップ プリン	たまねぎ にんじん しめじ コーン にんにく きゃべつ たまねぎ もやし ニラ たけのこ	700 23.8	
30	金	ひじきごはん	🍷	ちくざやき ビーナッツあえ けんちんじる	とりにく ひじき たまご あぶらあげ どうふ ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう あぶら さとも ビーナッツ	にんじん えだまめ きゃべつ ほうれんそう もやし ねぎ だいこん しいたけ	628 25.7	



世界をしよう!
「台湾」
魯肉飯
(ルーローハン)

「ルーローハン」
とは台湾料理の
1つで「煮込み豚
肉かけご飯」で
す。脂身が多い豚
バラ肉を甘めの味
付けの醤油で煮込
むことでご飯にも
非常に合い、台湾
ではどの食堂に
行っても魯肉飯
(ルーローハン)
を食べることが出

長崎の郷土料理

「かんざらし」は、
古くから島原市一帯
で作られてきた伝統
のスイーツ。砂糖の
生産が盛んなことも
あり、夏の来客に砂糖
で作った蜜で冷や
した団子を入れて、
振る舞うようになった。
それが「かんざ

天草宝島
お魚給食の日
嵐口の「浦田水産」
から養殖たいを無償
でいただきました。

※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