



# 献立予定表



[食育月間]

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	おかず	体を作るもとになる		体の調子を整えるもとになる		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			
1	月	中華丼		ひじきと野菜の豆腐焼き たくあん和え	豚肉 イカ かまぼこ 卵 豆腐 すりみ うずらの卵	ひじき 牛乳	人参 いんげん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 枝豆 しいたけ きくらげ たけのこ きやべつ きゅうり たくあん	米 片栗粉	ごま油	752 29.5	 <p>給食では、防災用備蓄食として「救給カレー」を備蓄しています。救給カレーの賞味期限は製造から3年6か月（または3年）です。救給カレーは、調理や温めが不要で、開封してすぐに食べられます。アレルギー対応もされています。（特定原材料等28品目）を使用していません。</p> <p>給食では、備蓄している一部の救給カレーの賞味期限が近づいたため、給食に出します。古いものから食べてその都度買い足す「ローリングストック法」を取り入れることで、食品ロスを防ぎながら常に新しい状態を保つことができます。</p>	
2	火	ご飯		のりかつおふりかけ 大豆と豆腐のフライ 大根サラダ みそ汁	かつおぶし 大豆 豆腐 すりみ みそ 油揚げ 鶏肉	のり あおさ わかめ 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ なすび 大根 きゅうり きやべつ	米 砂糖 パン粉 じゃが芋	ごま油 ノンエッグマヨ	812 23.6		
3	水	救給カレー		ぶどうゼリー ブロッコリーサラダ 煮込みうどん	鶏肉 ちくわ	牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	大根 しいたけ きゅうり きやべつ 玉ねぎ しめじ	米 水あめ うどん類 ゼリー じゃが芋	ごま油	636 16		
4	木	麦ご飯		いわしのかば焼き カミカミするめサラダ 筑前煮	鶏肉 いわし 厚揚げ 天ぷら さきいか	牛乳	いんげん 人参	レンコン たけのこ しいたけ ごぼう	米 麦 里芋 砂糖 片栗粉	油	873 34		
5	金	ゆかりご飯		肥後ギョーザ おかか和え みそ汁	豆腐 みそ 鶏肉 かつおぶし	牛乳	人参 ねぎ 赤しそ	きやべつ 玉ねぎ にんにく 生姜 しいたけ きゅうり	米 小麦粉 じゃが芋	油	706 20.6		
8	月	ご飯		天草産鯛の照焼き ちりめん和え のっぺい汁 <small>天草宝島デー 「しいたけ」</small>	天草産鯛 天草大王 豆腐	ちりめん わかめ 牛乳	人参 ねぎ	ごぼう 大根 しいたけ きやべつ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	668 26.2		
9	火	麦ご飯		天草産太刀魚フライ 一食ノンエッグマヨネーズ いんげんのサラダ あおさのみそ汁 <small>天草宝島デー「太刀魚」</small>	油揚げ 豆腐 太刀魚 みそ	あおさ 牛乳	いんげん 人参	玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ノンエッグマヨ ごま	886 27.9		
10	水	ココアパン		天草大王のタンドリーチキン ココロサラダ ミネストローネ	天草大王 天草産豚肉 大豆	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	人参 パセリ トマト	にんにく きやべつ きゅうり セロリ	玉ねぎ コーン 枝豆	パン マカロニ じゃが芋	ノンエッグマヨ オリーブオイル		770 35
11	木	麦ご飯		ばんかんゼリー 鯛のみそマヨネーズ焼き さつま汁	天草産鯛 天草産豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ パセリ	しょうが 大根 ごぼう 白菜 しいたけ 玉ねぎ ばんかん果汁	米 麦 さつま芋 水あめ	ノンエッグマヨ 油	810 24.4		
12	金	たこめし		パンサンスー 肉じゃが <small>天草宝島デー 「きゅうり」</small>	天草産タコ 天草産豚肉 厚揚げ 卵 天ぷら ハム	牛乳	人参 いんげん	ごぼう しいたけ 玉ねぎ たけのこ きやべつ	米 麦 じゃが芋 緑豆春雨 砂糖	ごま ごま油	784 26		
15	月	ご飯		のりたまごふりかけ きたあかりコロッケ オーロラサラダ けんちん汁 干草焼き きゅうりのカリカリ漬 新じゃがの中華煮	卵 鶏肉 豆腐 牛肉	のり 牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ 玉ねぎ きやべつ きゅうり コーン	米 里芋 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨ	780 22.6		
16	火	ご飯		豚肉 厚揚げ 卵 鶏肉	チーズ 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり	玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ごま油	796 25.9		
17	水	セルフバーガー		ケチャップハンバーグ コーンスローサラダ チキンヌードルスー <small>「アメリカ」</small>	鶏肉 豚肉	スキムミルク 牛乳	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン	玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり	パン マカロニ 砂糖 澱粉 じゃが芋	オリーブオイル		657 26.7
18	木	ご飯		とんかつのソースかけ 昆布和え 親子煮 <small>中体連応援 メニュー</small>	鶏肉 豚肉 かまぼこ 卵	スキムミルク 塩昆布 牛乳	いんげん ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油	823 29.6		
19	金	生姜ご飯		いわしのトマト煮 ちくわと野菜のゴマネーズ和え いぐさそうめん汁 <small>ふるさとくまさんデー 八代の味</small>	鶏肉 油揚げ ちくわ 豆腐	いわし わかめ 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 トマト	生姜 ごぼう 玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり	米 砂糖 い草そうめん	ごま ノンエッグマヨ	781 28.2		
22	月	ご飯		さんまホイイル焼き ゆかり和え みそ汁	油揚げ みそ	さんま わかめ 牛乳	人参 ねぎ 赤しそ	玉ねぎ なすび しめじ きやべつ きゅうり	米 じゃが芋 米粉	油	740 26.9		
23	火	メキシカンライス		オムレツ コブサラダ ポソレ（スー） <small>「メキシコ」</small>	鶏肉 卵 ひよこ豆 ミックスピーズ	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ コーン マッシュルーム 大根 にんにく きゅうり きやべつ レモン果汁	米 じゃが芋	マーガリン	747 25.5		
24	水	食パン		マーシャルチョコ サーモンフライ シーザーサラダ ピースープ <small>「カナダ」</small>	鶏肉 ウインナー レンズ豆 サーモン	スキムミルク 牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ きやべつ きゅうり コーン	パン じゃが芋 パン粉 澱粉 小麦粉	油 マーシャルチョコ	736 29.1		
25	木	ご飯		ひじきのり佃煮 魚の南蛮漬 だんご汁	鶏肉 ホキ	ひじきのり スキムミルク 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 ピーマン 黄パプリカ	大根 ごぼう しいたけ 玉ねぎ	米 中力小麦粉 白玉粉 澱粉 砂糖	油 ごま	752 25		
26	金	チキンカレー		フルーツヨーグルト 福神漬	鶏肉	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	人参	にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ しめじ りんご バナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 福神漬	米 じゃが芋	油 ホイップクリーム	928 24.3		
29	月	ご飯		シューマイ わかめサラダ マーボーなす	豚みんち 鶏肉 豆腐 みそ ホタテエキス	わかめ 牛乳	人参 ねぎ	にんにく 生姜 枝豆 なすび 玉ねぎ しいたけ たけのこ きやべつ きゅうり	米 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油	858 32.5		
30	火	ご飯		キャベツ入り平つくね マヨタクサラダ 五目ビーフンスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり たくあん	米 ビーフン	ごま油 ノンエッグマヨ	734 23		

※献立は、物資の都合により変更することがあります。