



こんだてよていひょう



[食育月間]

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		栄養価	ひとくちメモ		
		しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず		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			エネルギー kcal	蛋白質 g
1	月	ちゅうかどん	ちゅうかどん	ひじきとやさいのとうふやき たくあんあえ	魚・肉・卵・豆 かまぼこ たまご とうふ すりみ うずらのたまご	ひじき ぎゅうにゆう	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ きくらげ えだまめ たけのこ きゅうり たくあん	こめ かたくりこ	ごまあぶら	588 23.9	きゅうりやう 救給カレー	
2	火	ごはん	ごはん	のりかつおふりかけ だいこんサラダ みそしる ぶどうゼリー ブロッコリーサラダ にこみうどん	かつおぶし だいず とうふ すりみ みそ あぶらあげ とりにく ちくわ	のり あおさ わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ なすび だいこん きゅうり きやべつ	こめ ばんこ さとう じゃがいも	ごまあぶら ノンエッグマヨ	671 20.9	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。	
3	水	きゅうきゆうカレー	きゅうきゆうカレー	いwashのかばやき カミカミするめサラダ ちくぜんに	とりにく いwash あつあげ てんぷら さきいか	ぎゅうにゆう	いんげん にんじん	しいたけ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ うどんめん みずあめ ゼリー じゃがいも	ごまあぶら	594 14.4	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。	
4	木	むぎごはん	むぎごはん	ひごぎョーザ おおかあえ みそしる	とうふ とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ あかしそ	きやべつ たまねぎ にんにく しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	539 16.7	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。	
8	月	ごはん	ごはん	あまくさのタイのてりやき ちりめんあえ のっぺいじる	あまくさのタイ あまくさのたけのこ とうふ	ちりめん わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しいたけ きやべつ きゅうり	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	532 23.3	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。	
9	火	むぎごはん	むぎごはん	あまくさのたちうおフライ ノンエッグマヨネーズ いんげんのサラダ あおさのみそじる	あぶらあげ とうふ たちうお みそ	あおさ ぎゅうにゆう	いんげん にんじん	たまねぎ しいたけ きやべつ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう ばんこ	あぶら ノンエッグマヨ ごま	748 25	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。	
10	水	ココアパン	ココアパン	あまくさのたいおうの サンドリーチキン コロコロサラダ ミネストローネ	あまくさのたいおう ぶたにく だいず	ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゆう	にんにく パセリ トマト	たまねぎ きやべつ きゅうり えだまめ セロリ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨ オリーブオイル	627 30.1	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。	
11	木	むぎごはん	むぎごはん	ばんかんゼリー タイのみそマヨネーズやき さつまじる	あまくさのタイ あまくさのぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ パセリ	しょうが だいこん ごぼう しいたけ しいたけ たまねぎ ばんかん	こめ むぎ さつまいも みずあめ	あぶら	647 21.3	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。	
12	金	たこめし	たこめし	パンサンスー にくじゃが	あまくさのさく あまくさのぶたにく あつあげ たまご てんぷら ハム	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ たまねぎ きくらげ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	608 21.2	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。	
15	月	ごはん	ごはん	のりたまごふりかけ きたあかりコロケ オーロラサラダ けんちん汁 ちくさやき きゅうりのカリカリづけ しんじやがのちゅうかに	とりにく たまご とうふ ぎゅうにゆう	のり ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ きくらげ たまねぎ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも ばんこ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨ	618 18.6	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。	
16	火	ごはん	ごはん	ケチャップハンバーグ コールスローサラダ チキンヌードルスープ	とりにく ぶたにく たまご	チーズ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく たまねぎ しいたけ きくらげ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨ	631 21.6	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。	
17	水	セルフバーガー	セルフバーガー	とんかつソースかけ こんぶあえ おやこに	とりにく ぶたにく かまぼこ たまご	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きくらげ コーン	こめ さとう じゃがいも ばんこ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨ	512 21	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。	
18	木	ごはん	ごはん	とんかつソースかけ こんぶあえ おやこに	とりにく ぶたにく かまぼこ たまご	スキムミルク こんぶ ぎゅうにゆう	いんげん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しいたけ きくらげ	こめ さとう じゃがいも ばんこ こむぎこ	あぶら	617 24.8	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。	
19	金	しょうがごはん	しょうがごはん	いわしのトマトに ちくわとやさいのゴマネーズあえ いぐさそうめんじる	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ あまくさのさく あまくさのぶたにく やつしろのあじ	いわし わかめ ぎゅうにゆう	いんげん にんじん ほうれんそう ねぎ トマト	しょうが たまねぎ しいたけ きくらげ	こめ さとう いぐさそうめん	ごま ノンエッグマヨ	611 24.2	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。	
22	月	ごはん	ごはん	さんまオイルやき ゆかりあえ みそしる	あぶらあげ みそ	さんま わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ あかしそ	玉ねぎ なすび しめじ きやべつ きゅうり	こめ じゃがいも こめこ	あぶら	606 23.9	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。	
23	火	メキシカンライス	メキシカンライス	オムレツ ポッサダ コボラ (スープ)	とりにく たまご ひよこまめ ミックスビーンズ	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しいたけ きやべつ レモン	こめ じゃがいも	マーガリン	582 21.1	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。	
24	水	しよくばん	しよくばん	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	とりにく ウイナー レンズまめ サーモン	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん グリーンピース	たまねぎ きくらげ コーン	こめ さとう じゃがいも ばんこ でんぶん	あぶら マーシャルチョコ	652 26	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。	
25	木	ごはん	ごはん	ひじきのりつくだに さかなのなんばんづけ だんごじる	とりにく ホキ	ひじきのり スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう ねぎ パプリカ にんじん	だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ しらたまご でんぶん	あぶら ごま	601 22	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。	
26	金	チキンカレー	チキンカレー	フルーツヨーグルト ふくじんづけ	とりにく	ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りんご パナナ みかん おうとう パイン ふくじんづけ	こめ じゃがいも	あぶら ホイップクリーム	710 19.9	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。	
29	月	ごはん	ごはん	シューマイ わかめサラダ マーボーなす	ぶたみんち とりにく とうふ みそ ホタテエキス	わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ しいたけ きくらげ きやべつ	こめ さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	648 25.4	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。	
30	火	ごはん	ごはん	キャベツいりたいたつくね マヨタクサラダ ごもくビーフンスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ きくらげ きやべつ たくあん	こめ ピーマン	ごまあぶら ノンエッグマヨ	587 19.9	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。	



あまくさのしょくざい



※こんだては、ぶつしのつごうによりへんこうすることがあります。