



こんだてよていひょう



「19日は食育の日」

御所浦学校給食センター

日	ようび	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	あか		きい	みどり		えいようりょう	ひとくちメモ	
					からだをつくる		エネルギーのもとになる	からだのちょうしをととのえる				
1	月			授業参観の振替休業日								せかい 世界をしよう！ 
2	火	 ごはん		あじつけのり ナムル	とりみんち	のり	こめ	ごまあぶら	ほうれんそう	たまねぎ きやべつ	636	インド共和国 
				だいずとうふのフライ	だいず	ぎゅうにゆう	はるさめ	にんじん	きくらげ もやし			
3	水	 ナン		たなばたゼリー	ぶたみんち	ヨーグルト	ナン	オリーブオイル	ほうれんそう	たまねぎ たけのこ	560	「養殖マダイ」 「とうがん」 
				「せかいをしよう！「タイリょうり」	とりにく	スキムミルク	ビーフン	にんじん	しいたけ			
4	木	 ごはん		まめのキーマカレー	とうふ	ぎゅうにゆう	さとう	ブロccoli	きやべつ コーン	なす にんにく	29.1	「冬の瓜」と書いて、とうが ん。冬瓜は、6月から9月によ くとれる夏野菜です。
				ピーフンスープ	だいず	ゼリー	ピーナッツ	ねぎ	しょうが ごぼう			
5	金	 ひじき ごはん		ぶりてりやき	ぶり	ぎゅうにゆう	こめ		にんじん	しょうが ごぼう	602	天草宝島デー 「かぼちゃ」 
				ピーナッツあえ	ぶたにく	さといも	いんげん	しいたけ 玉ねぎ	★天草産とうがん			
8	月	 ごはん		ぶたじる	みそ	さとう	さとう	あぶら	いんげん	きやべつ きゅうり	595	「南の瓜」と書いて、かぼ ちゃ。冬にたべるイメージを もっている人も多いとおも いますが、夏が旬の野菜です。
				タイフライ	あまくさたからじまデー 「ようしよくマダイ」「とうがん」	ひじき	こめ むぎ	あぶら	しいたけ			
9	火	 ごはん		こんぶあえ	あぶらあげ	こんぶ	さとう	ごまあぶら	にんじん	★天草産 かぼちゃ	24.1	さくねん、こうひょう！！ リクエストがおり、 ふたたび給食にとうじょう！ 
				とんかつソース	マダイ とりにく	ぎゅうにゆう	ばんこ	ごま	きやべつ たまねぎ			
10	水	 ミルク パン		とうがんスープ	マダイ とりにく	わかめ	こめ	ごまあぶら	にんじん	なす きゅうり	650	沖縄の郷土料理 「クファージュシー」は、豚肉を 使ったき込みご飯。もともとは 行事やいわい事に欠かせないハレ の日の料理でしたが、近年は家庭 料理としてしまわれています。 沖縄といえば、もずく・ ゴーヤが有名です。
				サバのみそに	ハム サバ	わかめ	はるさめ	ごま	★天草産 かぼちゃ			
11	木	 ごはん		はるさめのすのもの	とうふ みそ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	だいこん ごぼう	549	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				かぼちゃのみそしる	サバ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	しいたけ れんこん		
12	金	 ごはん		れんこんいりつくね	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	21.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				レモンずサラダ	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
15	月	 ごはん		つぼんじる	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	レモンかじゅう	707	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ポケットチーズ	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり		
16	火	 ごはん		アーモンドサラダ	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	えだまめ	27.8	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				スパゲッティナポリタン	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
17	水	 ごはん		えだまめとうふの	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	たまねぎ たけのこ	653	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				メンチカツ	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
18	木	 ごはん		ちゅうかきゅうり	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	21.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				かんこくふうにくじゃが	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
19	金	 ごはん		いわしかんろに	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	しょうが	646	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				にんじんカラムンチョ	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
20	土	 ごはん		かぼちゃのそぼろに	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				かぼちゃのそぼろに	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
21	月	 ごはん		おきなわのきょうどりょうり	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	しょうが	544	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ゴーヤサラダ	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
22	火	 ごはん		もずくいりそうめんじる	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	20.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				もずくいりそうめんじる	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
23	水	 ごはん		ひじきのりつくだに	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	698	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				タチウオフライ	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
24	木	 ごはん		みそしる	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ノンエッグマヨ	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
25	金	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
26	土	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
27	日	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
28	月	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
29	火	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
30	水	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
31	木	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
32	金	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
33	土	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
34	日	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
35	月	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
36	火	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
37	水	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
38	木	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
39	金	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
40	土	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
41	日	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
42	月	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
43	火	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
44	水	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
45	木	 ごはん		ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	のりかつお	こめ	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり	23.3	天草大王は、国内最大級のニワ トリで「大王」の名に相応しく、 オスの最大のもので背丈90 cm、体重約7kgと堂々とした風 格が特徴です。
				ふるさとくまさんデー 「みなまた」	とうふ	わかめ	さとう	ごま	にんじん	きやべつ きゅうり		
46	金	 ごはん										

※こんだては、ぶっしのつごうによりへんこうすることがあります。



あまくさたからじま
天草宝島デー
「ようしよく
マダイ」

5日(金)の養殖マダイは、御所浦でマダイやシマアジを養殖している「浦田水産株式会社」が皆さんに食べてほしいと、今年も無償でご提供いただきました。ありがとうございます。

