



こんだてよていひょう

御所浦学校給食センター

日	ようび	しゅしよく	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 つくるものになる	エネルギーの ものになる	からだのちようしを とどめるもの			
29	火	セルフ ドッグ		ワインナー フレッシュサラダ スパゲティ-いりスープ ぶどうゼリー	とりにく ウイナー ぎゅうにゅう	パン スパゲティ じゃがいも さとう あぶら せりー	にんじん フロccoli ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	507 17.6	8月31日(木) 「やさいの日」	
30	水	なつやさい カレー		フルーツしらたま ふくじんづけ	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ おぎ じゃがいも さとう しらたまこ あぶら	にんじん かぼちゃ ゴーヤ なす トマト にんにく しょうが えだまめ たまねぎ ふくじんづけ みかん バナナ おうとう パイン	703 18.2	カラフルやさいは けんこうしょく!	
31	木	しよく パン		マーシャルチョコ キッシュ ラタトゥイユ とうがんスープ なっとう やさいのやきにくいため みぞしる	ベーコン とうふ たまご ぎゅうにゅう	パン マーシャルチョコ さとう オリーブオイル	モロヘイヤ にんじん トマト パズリカ とうがん なすび スキニーニ だいこん にんにく たまねぎ	551 20.1		
1	金	ごはん		やきぎョーザ ほうろくサラダ はるさめスープ	ぶたにく なっとう とうふ みぞ わかめ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう あぶら	にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ	597 24.7		
4	月	キムチ ごはん		オムレツ レンコンサラダ クイッティオスープ	ぶたにく ぶたみんち とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おぎ はるさめ さとう こむぎこ ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう いんげん しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ はくさいキムチ きゅうり	551 19.6		
5	火	ミルク パン		とりにくだんごのケチャップに かわりきんぴら	とりにく てんぶら たまご ツナ ぎゅうにゅう	こめ おぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら ごま	にんじん いんげん ごぼう パズリカ れんこん たまねぎ えだまめ だけのご	594 23.6		
6	水	ごはん		くろまめきなごクリーム はちみつレモンサラダ タンタンめん	ぶたみんち みぞ きなご くろまめ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう かたくりこ あぶら ごま	にんじん いんげん ごぼう パズリカ れんこん たまねぎ えだまめ だけのご	610 21.4	世界をしよう! 	
7	木	しよくパン		げんきがでるレバー にくじゃがカレーあじ	ぶたみんち みぞ きなご くろまめ ぎゅうにゅう	パン ちかめん はちみつ さとう ごまごまあぶら あぶら	にんじん ねぎ ごまつな にんにく たまねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり レモンじゅ	630 20.8	8月31日(木) 「フランス南部ブルヴァ ンス地方、ニースの郷 土料理」	
8	金	ごはん		ふりかけ つくね はるさめのすも わかめスープ	とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう かたくりこ ごま あぶら	にんじん ニラ しょうが にんにく たまねぎ だけのご	662 27.1	「ラタトゥイユ」	
11	月	ごはん		サーモンフライ オーロラサラダ しるビーフン	とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう かたくりこ ごま あぶら	にんじん ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ しいたけ だけのご	570 19.3	9月15日(金) 「フランス南部ブルヴァ ンス地方、ニースの郷 土料理」	
12	火	フィッシュ バーガー		ひじきのりつくたに いわしのしょうがに ゆかりあえ ぶたじる	ぶたにく とうふ みぞ ひじきのり いわし ぎゅうにゅう	パン ビーフン こむぎこ ぼんご あぶら ノンエッグマヨ	ほうれんそう にんじん たまねぎ だけのご きくらげ きゅうり キャベツ	689 29	「ジューシー」 おきなわ きょうどりょうり 「沖縄の郷土料理」	
13	水	ごはん		ツナサラダ マカロニのケチャップに	ぶたにく とうふ みぞ ひじきのり いわし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう あぶら	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう	576 23	「ジューシー」とは沖縄 県の言葉で炊き込み ごはん。	
14	木	ミルクパン		とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう かたくりこ ごま あぶら	にんじん フロccoli トマト キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ しめじ	607 22.5		
15	金	ジューシー		とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ ゴーヤ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ パイン	508 19.4		
18	月	● けいろうのひ								
19	火	ココアパン		とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ てんぶら ひじき ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ てんぶら ひじき ぎゅうにゅう	パン スパゲティめん さとう マーガリン	にんじん いんげん きめさや もやし たまねぎ きくらげ しいたけ にんにく えだまめ しめじ	626 26.4	9月20日は 「天草の郷土料理」 【ぶたあえ】	
20	水	ごはん		ふりかけ いわしのトマトに ぶたあえ みぞしる	いわし タコ あつあげ みぞ わかめ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう あぶら	にんじん ねぎ ビーマン しょうが なすび たまねぎ キャベツ	625 27.5	「ぶたあえ」はゆでタ コとなすで作る。古く から天草で親しまれて いる郷土料理。沖縄の ゴーヤチャンプルがも とになっており、昔、 天草地域では貴重でな かなか手に入らなかつ た豚肉の代わりに、天 草湾でとれたタコを代 用して作ったのが始ま り。	
21	木	ミルクパン		とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	ぶたみんち とうふ たまご ぎゅうにゅう	パン ベンネ こむぎこ ぼんご じゃがいも ごま あぶら	にんじん フロccoli ほうれんそう トマト パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ	557 23.4		
22	金	ごはん		とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	ぶたみんち だいち とうふ みぞ ひじき ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん もやし しょうが キャベツ きゅうり えだまめ なすび にんにく たまねぎ だけのご しいたけ	581 22		
25	月	さつまいも ごはん		とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	とりにく いわし とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも じゃがいも さとう ごま	にんじん ねぎ キャベツ かぼす レモン だいこん ごぼう しいたけ	541 21		
26	火	コッペパン		とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく いか かまぼこ うずらのたまご ぎゅうにゅう	パン ジャム はるさめ あぶら ノンエッグマヨ	にんじん きめさや キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ きくらげ	494 20.1		
27	水	ハヤシ ライス		とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ おぎ じゃがいも さとう あぶら ホイップクリーム	にんじん トマト にんにく しょうが だけのご えだまめ しめじ バナナ おうとう パイン ふくじんづけ	615 17.2		
28	木	こくとう パン		とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	パン さつまいも さとう みぞあめ あぶら ごま マーガリン	にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ コーン	692 22.1	9月29日(金) 天草の魚を食べよう! 「ハガツオ」	
29	金	ごはん		とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	とりにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい しらたまこ さとう せりー あぶら ごま	にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	652 23.9	9月29日(金)は 「十五夜」	

※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