



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	こんだてめい		赤		緑		黄		栄養価	ひとくちメモ	
		しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず		からだをつくるもとになる		からだのちようしをどとのえるもとになる				エネルギー
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質
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							
8月29日	金	ちゅうかどん	れんこん入りつくね たくあんあえ	ぶたにく とりにく かまぼこ うずらのたまご	ぎゆうにゆう	にんじん きぬさや	にんにく れんこん たまねぎ しょうが きやべつ きくらげ しいたけ たけのこ きゅうり だいこん	こめ むぎ かたくりこ	ごまあぶら	557	 8月10日~11日にかけて降った大雨、天草・本渡地区でも被害があり、恐怖と不安を感じたのではないのでしょうか。災害はいつ起こるかわかりません。普段からの、避難経路の確認や食料品の備蓄を準備しておくことが大切です。 【救給カレー】とは、全国学校栄養士協議会が東日本大震災の経験から開発した、アレルギー特定原材料28品目不使用の学校給食用非常食です。温めずにそのまま食べることができ、ごはんもルーも一箱になったスタンディングパウチ容器に入っているため、食器が不要で持ち運びや片付けが容易です。災害時に救援物資が届くまでの間、「命をつなぐ」ための非常食として、全国の学校で備蓄されています。 【ラタトゥイユ】は、フランスのプロヴァンス地方を代表する料理で、もともとニースの郷土料理でした。今ではヨーロッパ全土に広がり、さまざまなバリエーションが生まれています。今回は、スケソウタラの唐揚げの付け合わせとして出します。 愛知県の味の特徴は、「赤みそ」を使ったみそカツが有名です。色は濃いけど、食べると甘めのみそだれて 	
9月1日	月	救給カレー	ぶどうゼリー アーモンドサラダ だんごじる	とりにく とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ こまつな	しいたけ ごぼう きやべつ きゅうり コーン しめじ トマト	こめ こむぎ じゃがいも さといも みずあめ めんぷん ゼリー	アーモンド あぶら	578		
2	火	むぎごはん	いっしょくたとう さんまかんろに こんぶあえ みそしる ウインナー フレンチサラダ ひじきスパゲッティ	さんま だいたい とうふ みそ	こんぶ わかめ スキムミルク	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき きやべつ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら マーガリン	606		
3	水	セルフドッグ	ウィンナー フレンチサラダ ひじきスパゲッティ	ウインナー とりにく あぶらアゲ てんぷら	ひじき スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん いんげん	えだまめ たまねぎ しめじ コーン きやべつ きゅうり にんにく	パン スパゲッティ さとう	あぶら マーガリン	695		
4	木	ごはん	きやべつ入りつくね はるさめのすのもの ちゅうかに あまくさたからじまデー 「きゅうり」	ぶたにく とりにく あつあげ	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ ちんげんさい	にんにく しょうが たまねぎ きやべつ たけのこ きくらげ しいたけ きゅうり	こめ じゃがいも はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	628		
5	金	キムチごはん	ちくさやき マヨタクサラダ みそしる	ぶたにく とりにく たまご とうふ みそ	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん いんげん ねぎ	はくさい キムチ しょうが たまねぎ きゅうり きやべつ だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま ノンエッグ Mayo	635		
8	月	むぎごはん	のりかつおふりかけ ミートボールとやさいの ケチャップに ごもくじる あじのり サワラのみそマヨネーズやき かぼちゃのそぼろに	ちくわ とうふ ぶたにく とりにく	のりかつお ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン パプリカ ねぎ	だいこん しいたけ たけのこ ごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	596		
9	火	ごはん	サワラのみそマヨネーズやき かぼちゃのそぼろに	サワラ あつあげ みそ うずらのたまご ぶたみんち	のり ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん いんげん	しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ Mayo	671		
10	水	セルフコロッケパン	コロッケ いっしょくとんかつソース コールスローサラダ はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん きぬさや ねぎ	きやべつ きゅうり コーン たまねぎ きくらげ しいたけ	パン ばんこ はるさめ こむぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	559		
11	木	ハヤシライス	ムース かいそうサラダ	ぶたにく ツナ	かいそう スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ たけのこ きやべつ	こめ じゃがいも みずあめ	あぶら	671		
12	金	わかめごはん	ホキあおさフライ オーロラサラダ のっぺいじる	とりにく とうふ ホキ	わかめ あおさ ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ きゅうり コーン	こめ むぎ さといも ばんこ かたくりこ こむぎこ	あぶら	578		
15	月									20.9		
16	火	むぎごはん	ひごギョーザ ナムル マーボーなす	ぶたみんち とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう ニラ	にんにく しょうが えだまめ たまねぎ なす きゅうり たけのこ しいたけ きやべつ	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら	572		
17	水	しよくパン	マーシャルチョコ スケソウタラのからあげ ラタトゥイユ クイーツィオスープ	とりにく てんぷら スケソウタラ	スキムミルク ぎゆうにゆう	ほうれんそう トマト スズキ にんじん ピーマン パプリカ ブロッコリー	たまねぎ きやべつ たけのこ きくらげ なす にんにく コーン	パン こめ ごめん でんぷん こむぎこ	あぶら マーシャルチョコ オリーブオイル	627		
18	木	ごはん	みそカツ きりぼしだいこんの ゴマネーズあえ みそおでんふう ひじきとやさいのとうふやき れんこんサラダ しらたまだんご	とりにく あつあげ ちくわ てんぷら うずらのたまご ローズカツ みそ	ぎゆうにゆう	いんげん にんじん	しいたけ きゅうり きやべつ きりぼしだいこん だいこん	こめ さとう こむぎこ さといも ばんこ	ごま ノンエッグ Mayo	733		
19	金	キャロットライス	みそカツ きりぼしだいこんの ゴマネーズあえ みそおでんふう ひじきとやさいのとうふやき れんこんサラダ しらたまだんご	とりにく すりみ ツナ とうふ たまご	ひじき わかめ スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう	えだまめ たまねぎ れんこん きやべつ しいたけ にんにく	こめ むぎ もちごめ ばんこ	マーガリン ノンエッグ Mayo ごま	677		
22	月	カレーライス	マカロニサラダ ふくじんづけ	とりにく ハム	スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 しめじ りんご きやべつ コーン きゅうり ふくじんづけ	こめ むぎ マカロニ じゃがいも	ノンエッグ Mayo あぶら	699		
23	火									20.6		
24	水	ココアパン	チキンナゲット はちみつレモンサラダ たんたんめん	ぶたみんち とりにく とうにゆう	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ きやべつ きゅうり にんにく レモン かじゅう	パン ちゅうかめん さとう ばんこ はちみつ	あぶら ごまあぶら ごま	590		
25	木	ごはん	ブリフライ いっしょくとんかつソース ツナとブロッコリーのごまサラダ みそしる シューマイ こんぶサラダ こうやどうふいりおやこに	とりにく あつあげ ちくわ てんぷら うずらのたまご ローズカツ みそ	ブリ わかめ ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しめじ きやべつ きゅうり	こめ じゃがいも こむぎこ ばんこ	あぶら ごま	656		
26	金	ごはん	シューマイ こんぶサラダ こうやどうふいりおやこに	ぶたみんち とりにく ホタテ いエキス たまご	こんぶ ぎゆうにゆう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ きやべつ しょうが	こめ さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	あぶら	625		
29	月	むぎごはん	のりたまごふりかけ デミグラスソースハンバーグ こふきいも ぶたじる	たまご みそ とりにく ぶたにく とうふ	のり スキムミルク ぎゆうにゆう	ねぎ パセリ	しょうが だいこん ごぼう しめじ はくさい	こめ むぎ じゃがいも さといも でんぷん さとう	あぶら	649		
30	火	ごはん	だいじょうとうふのフライ ゆかり和え にくじゃが	とりにく だいたい とうふ てんぷら すりみ あつあげ	あおさ ぎゆうにゆう	にんじん いんげん あかしそ	たまねぎ たけのこ きやべつ きゅうり しいたけ	こめ ばんこ じゃがいも	あぶら ごま	696		

※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。