



こんだてよていひょう



御所浦給食センター

日	ようび	しゅしょく	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	エネルギーのもとになる	からだのちようしをととのえるもの				
2	月	ごはん	かぼちゃのみそしる こんさいにくづめしのだに きんぴら	とりにく あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま	かぼちゃ にんじん いんげん ねぎ きゃべつ だいこん きくらげ ごぼう しいたけ	618 20.2	10月10日 目の愛護デー		
3	火	コッペパン	マーシャルチョコ ポークビーンズ マカロニサラダ	ぶたにく だいた チキンハム スキムミルク ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう マカロニ オリーブオイル マーシャルチョコ ノンエッグマヨ	トマト にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ えだまめ コーン きゅうり にんにく	554 20.6	にんじん カラム~チョコ		
4	水	ごはん	ちくせんに いわしのおかかに たくあんあえ	とりにく あつあげ いわし てんぷら かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さといも さとう あぶら	にんじん いんげん れんこん ごぼう たけのこ しいたけ きゃべつ きゅうり だいこん	614 25.3	小森校長先生も人參 嫌いを克服されたとい うメニューです。 何人の生徒が人參嫌 いを克服できるか なあ？ 		
5	木	レーズンパン	ふわふわスープ チキンのこうそうやき わかめいりサラダ	とりにく たまご こなチーズ わかめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パンコ	にんじん ほうれんそう パセリ たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり レーズン	638 28.8			
6	金	ドライカレー	ワンタンスープ アーモンドサラダ	ぶたにく だいたミート ぎゅうにゅう	こめ まるむぎ マーガリン	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり たけのこ きくらげ マッシュルーム	575 20.2			
9	月	● スポーツの日								世界をしよう!
10	火	しょくぱん	ブルーベリージャム ラビオリスープ チキンナゲット にんじんカラム~チョコ あきやさいのみそしる ホッケのてりやき ごまあえ	とりにく ぎゅうにゅう	パン ジャム 小麦粉 ノンエッグマヨ カラム~チョコ	きゃべつ たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト パセリ きゅうり	588 22		ポルトガル	
11	水	ごはん	ミートハンバーグ フレンチサラダ クイッティオスープ	とりにく ぎゅうみんち てんぷら ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さつまいも ごま さとう	なすび たまねぎ にんじん ねぎ しめじ えのき もやし きゅうり	563 25	ポルトガルときく と、ポルトガル人 が種子島に漂着し て日本に鉄砲をつ たえたことは教科 書にもって有名 ですよね。わた たちの身近にあ る、てんぷらやカ ステラもポルトガ ルからつたわっ てきたものです。		
12	木	セルフバーガー	プリのたつたあげ こんぶあえ ぶたじる	プリ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さといも さとう かたくりこ あぶら	しょうが だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ きゃべつ きゅうり	613 23.5	10月13日(金) は		
13	金	ごはん	けんちんじる てりやきチキン おかかあえ	とりにく ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ きゃべつ きゅうり	706 27.4	あまくさたからじま 天草宝島 お魚給食の日 		
16	月	ごはん	カルドベルデ しろみさかなのクリームグラタン	チキンハム とりにく ホキ チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こめこ マーガリン オリーブオイル	たまねぎ にんじん きゃべつ にんにく マッシュルーム コーン パセリ	575 26.2	あまくさたからじま 天草宝島 お魚給食の日		
17	火	ココアパン	かいそうサラダ ふくじんづけ	とりみんち ぶたみんち ツナ かいそう スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ ひらむぎ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ しめじ マイタケ りんご きゃべつ きゅうり ふくじんづけ	569 27.7	あまくさたからじま 天草宝島 お魚給食の日		
18	水	きのこカレー	いっしょくパリッシュ かぼちゃのそぼろに うめドレッシングサラダ	とりにんち だいた あつあげ うずらのたまご いりこ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん きゃべつ きゅうり えだまめ うめ	615 18.3	あまくさたからじま 天草宝島 お魚給食の日		
19	木	にんじんパン	つぼんじる いわしのしょうがに たけのこのひこすり	いわし とりにく ちくわ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう あぶら	たけのこ にんじん きくらげ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	608 24.7	あまくさたからじま 天草宝島 お魚給食の日		
20	金	くりごはん	こうやどうふいりおやこに とりチンジャオロースー	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ にんにくのめ きくらげ	616 24.1	あまくさたからじま 天草宝島 お魚給食の日		
23	月	ごはん	スパゲティナポリタン するめ和え ペビーチーズ	ぶたみんち チーズ さきいか スキムミルク ぎゅうにゅう	パン スパゲティめん あぶら	にんにく えだまめ しめじ たまねぎ ピーマン トマト きゃべつ きゅうり にんじん	644 26	あまくさたからじま 天草宝島 お魚給食の日		
24	火	ミルクパン	マーボー豆腐 コーンシューマイ はるさめのすのもの	ぶたみんち だいた とうふ みそ シューマイ わかめ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい はるさめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ きゃべつ きゅうり	686 27.8	あまくさたからじま 天草宝島 お魚給食の日		
25	水	ごはん	みかん にこみょうどん チキンサラダ	とりにく ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	パン うどんめん ノンエッグマヨ あぶら	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう きゃべつ きゅうり コーン みかん	579 21.5	あまくさたからじま 天草宝島 お魚給食の日		
26	木	パン	やきギョーザ ナムル	ぶたにく えび いか かまぼこ ギョーザ うずらのたまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが きぬきや にんじん たけのこ きくらげ しいたけ もやし きゃべつ きゅうり	573 21.2	あまくさたからじま 天草宝島 お魚給食の日		
27	金	ちゅうかどん	キムチスープ いわしとおにくのハンバーグ ゆかりあえ	ぶたにく いわし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい マロニー さとう かたくりこ	だいこん にんじん たまねぎ はくさい ねぎ きゃべつ きゅうり	547 22	10月31日 ハロウィーン 		
30	月	ごはん	マカロニいりブラウンシチュー かぼちゃコロッケ ハロウィンゼリー	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	パン ゼリー じゃがいも こむぎこ あぶら ほんこ マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ だいたい かぼちゃ ブロッコリー	538 21.3			
31	火	コッペパン					569 17.5			

※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