



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
				蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン			
1	火	ご飯	みそ汁 白ごまつくね 大豆の五目煮	豆腐 みそ 天ぷら 鶏みんち 鶏レバー	昆布 わかめ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	白ごま	ねぎ いんげん 人参	玉ねぎ ごぼう	773	秋の味覚 おいしいものが いっぱいの秋 	
2	水	ミルクパン	タイビーエン タラと里芋と根菜の ごまがらめ	豚肉 かまぼこ イカ タラ うずらの卵	牛乳	パン 里芋 水あめ 片栗粉 緑豆春雨	油 黒ごま	人参 きぬさや	きやべつ 玉ねぎ きくらげ ごぼう レンコン	952		
3	木	ご飯	豚汁 フリフライ ゆかり和え 一食ノンエッグマヨ	豚肉 豆腐 みそ フリ	牛乳	米 里芋	油 ノンエッグマヨ	人参 ねぎ 赤しそ	生姜 大根 ごぼう 白菜 きやべつ きゅうり	815		
4	金	ビーフ ストロガノフ	世界を知ろう！【ロシア】 オリウ”イエ（コロコロサラダ）	天草産牛肉 ミックスビーンズ	チーズ スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋	マーガリン ホイップ ノンエッグマヨ	人参 トマト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく きゅうり	887		
7	月	ご飯	御所浦産みかん のりかつおぶりかけ みそ汁 いわしとお肉のハンバーグ ごま和え	いわし 豚肉 豆腐 みそ	のりかつお わかめ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	ごま	人参 ほうれん草 ねぎ	大根 玉ねぎ えのき きやべつ きゅうり	700		
8	火	ご飯	けんちん汁 照焼チキン シルバーサラダ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	米 里芋 緑豆春雨	ノンエッグマヨ	人参 ほうれん草 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ きやべつ きゅうり	758		
9	水	食パン	マーシャルチョコ 和風スパゲティ キャベツのミンチカツ オーロラサラダ	鶏肉 油アゲ	ひじき 牛乳	パン スパゲティ類 砂糖 パン粉	マーシャルチョコ ノンエッグマヨ マーガリン	いんげん 人参	玉ねぎ しめじ にんにく きやべつ きゅうり	821		
10	木	ご飯	ひとみキラキラそぼろ煮 いわしの甘露煮 ブロッコリーとツナのサラダ ブルーベリーゼリー	豚ミンチ ツナ うずらの卵	いわし 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	ブロッコリー 人参 南瓜 小松菜 いんげん	生姜 玉ねぎ きやべつ きゅうり	865		
11	金	ゆかり ご飯	高野豆腐入り親子煮 野菜のみそしょうゆ炒め	鶏肉 厚揚げ 卵 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	人参 いんげん ねぎ ピーマン	玉ねぎ しいたけ にんにく きやべつ もやし きくらげ	798		
14	月	ス ポ ー ツ の 日										
15	火	文 化 祭 の 振 替 休 業 日										
16	水	ココア パン	北海道男爵コロッケ ひじき入りフレンチサラダ クイッティオスープ	豚肉 天ぷら	ひじき 牛乳	パン じゃが芋 パン粉 砂糖 クイッティオ	油	人参 ほうれん草	きやべつ 玉ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり コーン	836	かぼちゃ・人参・小松菜 豚肉・マグロツナ・卵 ブルーベリー 食材には、ビタミンAが 含まれ目の粘膜を保護 する働きがあります。	
17	木	ひじき ご飯	タイフライ アーモンドサラダ 一食ノンエッグマヨ みそ汁	鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	わかめ ひじき 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 砂糖	アーモンド 油 ノンエッグマヨ	いんげん 人参 ねぎ	しいたけ 玉ねぎ きやべつ	847		
18	金	ご飯	ひじきシューマイ 春雨の酢のもの 韓国風肉じゃが	豚肉 ちくわ 厚揚げ	ひじき 牛乳	米 緑豆春雨 じゃが芋 砂糖	ごま ごま油	人参 ニラ いんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ きやべつ きゅうり	770		
21	月	芋ご飯	サバの塩焼焼き カレーきんぴら いちよう葉汁	鶏肉 サバ 油揚げ	牛乳	米 さつま芋 里芋 砂糖	黒ごま 油	人参 ねぎ いんげん	大根 ごぼう しめじ きくらげ しいたけ	810		
22	火	ご飯	さんまの甘露煮 たくあんサラダ 秋野菜のみそ汁	豆腐 みそ	さんま 牛乳	米 さつま芋 砂糖	ノンエッグマヨ	人参 ねぎ	なす えのき 大根 しいたけ 玉ねぎ たくあん 漬 きやべつ きゅうり 玉ねぎ しめじ 枝豆 マッシュルーム エリンギ	767		
23	水	コッペ パン	カレーミートビーンズ わかめサラダ きのこシチュー	鶏肉 豚ミンチ 豚レバー 大豆	わかめ スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 砂糖	マーガリン 油	人参 ほうれん草 パセリ	にんにく 生姜 コーン きやべつ きゅうり	738		
24	木	新米 ご飯	焼きギョーザ ほうれん草もやしのナムル マーボー豆腐	豚ミンチ 大豆 豆腐 みそ	牛乳	新米 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油	人参 ねぎ ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 枝豆 たけのこ もやし	781		
25	金	チキン カレー	ムース 海藻サラダ 福神漬	鶏肉 ツナ	スキムミルク 海藻 牛乳 ムース	新米 麦 じゃが芋	油	人参	福神漬 にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 しめじ りんご きやべつ きゅうり	884		
28	月	ご飯	のりたまごぶりかけ 手作りだご汁 ミニ春巻き ほうれん草のおかか和え みそ汁	鶏肉 厚揚げ 卵	スキムミルク かつおぶし のり 牛乳	新米 白玉粉 小麦粉 砂糖	油 白ごま	ねぎ ほうれん草 人参	大根 ごぼう 白菜 しいたけ きやべつ きゅうり	874		
29	火	ご飯	みそ汁 ミートボールのケチャップ煮 一食のり佃煮	鶏ミンチ 豚ミンチ 豆腐 みそ	ひじきのり わかめ スキムミルク 牛乳	新米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	人参 ピーマン ねぎ	きやべつ 大根 玉ねぎ えのき 枝豆	823		
30	水	セルフ パーガー	照焼ハンバーグ フレンチサラダ コーンクリームスープ	鶏肉	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 砂糖	油	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン カリフラワー きやべつ きゅうり	893		
31	木	ご飯	すき焼き風煮 かぼちゃコロッケ 昆布和え ミニハロウィンゼリー	天草産牛肉 厚揚げ	昆布 牛乳	新米 パン粉 砂糖	油	人参 ねぎ かぼちゃ	きやべつ 玉ねぎ もやし きゅうり しいたけ	931		

※献立は、物資の都合により変更することがあります。

