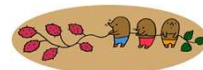




献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	おかず	赤		緑		黄		栄養価	ひとくちメモ		
						体を作るものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる					
						1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー kcal	蛋白質 g
						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				
1	水	 ミルクパン		ペンネのグラタン きくらげのスープ 天草宝島デー「きくら」		豚肉 卵	チーズ スキムミルク 牛乳	人参 ねぎ トマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ コーン きくらげ にんにく 生薑 なすび 枝豆	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	ごま油	894 34.9			
2	木	 ごはん		ホキあおさフライ コールスローサラダ 一食とんかつソース けんちん汁 天草産白身魚のカップ蒸し 具だくさんみそ汁 ⑩1年生が考えたメニュー		鶏肉 豆腐 ホキ	あおさ 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう しいたけ きゃべつ きゅうり コーン	米 里芋 小麦粉 パン粉	油	739 27		3日・16日 中学1年生が家庭科の 授業で考えた [バランスの良い献立]を 給食に採用！！	
3	金	 わかめご飯		お月見だんご カミカミサラダ みそ汁		天草産魚 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ えのき 大根 レモン果汁	米 さつま芋 砂糖	マーガリン	783 30.6			
6	月	 きのこご飯		のりたまごふりかけ 照焼きハンバーグ おかかお和え のっぺい汁		鶏肉 油揚げ さきいか みそ	わかめ 牛乳	いんげん 人参 ねぎ	ごぼう マイタケ しめじ しいたけ 玉ねぎ なすび きゃべつ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖 お月見団子	油	870 27.1			
7	火	 ごはん		きたあかりコロケ 甘夏サラダ サンラータン麵		鶏肉 豆腐 豚肉 卵 かつおぶし	牛乳	ねぎ 人参	大根 ごぼう しいたけ きゃべつ きゅうり	米 里芋 片栗粉 砂糖	油	744 30.4			
8	水	 ココアパン		さんまの甘露煮 ピーナッツ和え 変わりきんぴら		豚肉 卵	牛乳	人参 ねぎ ニラ	にんにく 生薑 玉ねぎ きくらげ しいたけ きゃべつ きゅうり 甘夏	パン じゃが芋 中華麵 砂糖 パン粉	ごま油 油	788 25.1			
9	木	 ごはん		ブルーベリーゼリー つくねのり佃煮 ツナ中華和え さつま汁 天草宝島デー「さつまいも」		鶏肉 天ぷら 大豆	さんま ひじき 牛乳	いんげん 人参	れんこん ごぼう きくらげ もやし きゃべつ きゅうり	米 砂糖	ピーナッツ ごま油	783 28			
10	金	 ごはん													777 25.1
13	月	ス ポ ー ツ の 日													
14	火	 天草大王 カレー		フルーツヨーグルト 福神漬 天草宝島デー「天草大王」		天草大王	スキムミルク ヨーグルト ホイップクリーム 牛乳	人参	にんにく 生薑 玉ねぎ 枝豆 パインリんご みかん 黄桃 バナナ 福神漬	米 麦 じゃが芋	油	916 24.5	天草宝島デー「タイ」		
15	水	 セルファ バーガー		ミートハンバーグ フレンチサラダ きのこシチュー		鶏肉 豚肉	スキムミルク 牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ 枝豆 しめじ エリンギ マッシュルーム コーン きゃべつ きゅうり	パン じゃが芋 砂糖	油	809 30.5			
16	木	 麦ご飯		えごまふりかけ チキンソテー きゅうりとわかめの酢のもの かぼちゃのみそ汁 ⑩1年生が考えたメニュー		鶏肉 みそ 納豆	わかめ 牛乳	かぼちゃ 人参 ねぎ パセリ	玉ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり	米 麦 砂糖	マーガリン ごま	711 27	17日の養殖マダイは、 御所浦でマダイやシマ アジを養殖している 浦田水産（株）さんが、 みなさんに食べてほしい と、今年も、無償で提供 お楽しみに！		
17	金	 ごはん		天草宝島デー「無償提供」 天草産のみそマヨネーズ焼き いちよう葉汁 一食納豆		鶏肉 みそ 納豆 天草産魚 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	ねぎ 人参 パセリ	大根 ごぼう しいたけ 玉ねぎ	米 里芋	ノンエッグマヨ	805 33.7			
20	月	 ごはん		彩り野菜とキャベツのミンチカツ 昆布和え 筑前煮		厚揚げ 天ぷら	いんげん 人参	れんこん たけのこ ごぼう しいたけ きゃべつ きゅうり	米 里芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油		767 26.1	天草産食材 ～今月の給食で使用する 天草産の食材を紹介		
21	火	 麦ご飯		いわしの生煮 きくらげのきんぴら みそ汁		天ぷら 油揚げ みそ	いわし わかめ 牛乳	ねぎ 人参 いんげん	玉ねぎ えのき きくらげ しいたけ	米 じゃが芋 砂糖	ごま ごま油	770 25.3			
22	水	 トマトパン		いりこ芋と大豆の 甘がらめ 煮込みうどん		鶏肉 油揚げ 天ぷら 大豆	いりこ 牛乳	ねぎ 人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ しいたけ	パン 砂糖 さつま芋 片栗粉 うどん麵	ごま油	817 32	たい 白身魚 にぼし さつまいも きくらげ ほうしだけ		
23	木	 こぎつね ごはん		天草産白身魚フライ たくあん和え 一食ノンエッグマヨネーズ 豚汁		鶏みんち 油揚げ みそ 豚肉 豆腐 天草産魚	牛乳	ねぎ 人参 いんげん	生薑 大根 ごぼう 白菜 きゃべつ きゅうり たくあん	米 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉	油 ノンエッグマヨ	916 35.5			
24	金	 ごはん		ひじきシューマイ わかめの酢みそ和え すき焼き風煮		豚肉 厚揚げ	ひじき わかめ 牛乳	ねぎ 人参	白菜 玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	米 砂糖 小麦粉	油	731 25.3	天草大王 きくらげ ほうしだけ		
27	月	 麦ご飯		厚焼卵 ごま和え マーボー豆腐		豚みんち 豆腐 大豆 卵 みそ	牛乳	ねぎ 人参	にんにく 生薑 玉ねぎ 枝豆 たけのこ しいたけ きゃべつ きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	798 30.2			
28	火	 ごはん		根菜肉詰めしのだ煮 けいちゃん じんだ汁 宮城県		油揚げ 鶏肉 厚揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	ねぎ 人参 ピーマン	大根 白菜 しいたけ にんにく 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	966 25.6	給食で世界旅行気分！ 次の 万博開催国 サウジアラビア		
29	水	 パン		海藻サラダ マカロニ入り ブラウンシチュー		豚肉 ツナ 大豆	スキムミルク 牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 きゃべつ きゅうり パイン	パン マカロニ	油	861 27.6			
30	木	 ごはん		のりかつおふりかけ ひじきギョーザ 中華風和え だご汁		鶏肉 豚肉 厚揚げ 卵	のりかつお ひじき スキムミルク 牛乳	ねぎ 人参	大根 ごぼう しいたけ きゃべつ きゅうり	米 砂糖 小麦粉 白玉粉 緑豆春雨	ごま ごま油	822 24.9	サウジアラビア		
31	金	 カブサ		ハロウィンゼリー チキンナゲット ブロッコリーサラダ かき玉スープ		鶏肉 卵 豆腐 大豆	わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース ピーマン	にんにく 玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 小麦粉	マーガリン ごま油	815 26.1			

※献立は、物資の都合により変更することがあります。