



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		
1	金	ごはん	ぶたにくとやさいのしょうがいため のっぺいじる パリッシュ 天草宝島お肉! 「ぶたにく」	とりく ぶたにく とうふ いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとも かたくりこ あぶら さとう	だいこん にんじん ねぎ きゃべつ たまねぎ もやし ピーマン しょうが	694	<p>天草市養豚振興協議会様より、天草市の子もたちに「ぶたにく」をいただきました!</p> <p> せかいをしろう! タイ 【ガパオライス】</p> <p>ガパオライスは、タイ発祥の料理。現地では、「パットガパオ」とよばれています。「ガパオライス」という名前は日本特有の料理名です。直訳すると「バジルいためごはん」とやくされます。</p> <p>11日(月)は秋田県の郷土料理「いものこじる」</p> <p>岩手や秋田の郷土料理。里芋をもちいて作られる汁料理。秋田県では里芋の親芋につく子芋や孫芋を「いものこ」とよび、このいものこを主役に、鶏肉、きのこや山菜などの秋の味覚をふんだんに入れた鍋を「いものこ汁」といいます。「きりたんぼ鍋」も有名です。</p> <p>天草のお魚を食べよう! 「タチウオ」</p> <p>22日(金)は「とうじ」 </p>
				わかめ ぶたみんち とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとも ごま こむぎこ	はくさい だいこん ねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり	554	
4	月	わかめ ごはん	やきギョーザ ごまあえ みそしる	わかめ ぶたみんち とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとも ごま こむぎこ	はくさい だいこん ねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり	17.5	
				ちぐさやき こんぶあえ キムチうどん	とりく たまご ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう	パン うどんめん	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな きゃべつ きゅうり はくさいキムチ	
5	火	パイン パン	いわしのおかか ピーナッツあえ みそしる	いわし かつおぶし わかめ みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも ピーナッツ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ もやし きゃべつ きゅうり	24	
				595				
6	水	ごはん	マカロニサラダ ゆふやさいのブラウンシチュー	いわし かつおぶし わかめ みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも ピーナッツ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ もやし きゃべつ きゅうり	22.5	
				549				
7	木	コッパ パン	ぶたにく チキンハム ぎゅうにゅう	ぶたにく チキンハム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ マーガリン ノンエッグマヨ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ しめじ ブロッコリー だいこん コーン きゃべつ きゅうり	20	
				602				
8	金	ガパオ ライス	めだまやき ヤムウンセン (イカいりはるさめのすのもの)	とりみんち だいち たまご いか ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ いんげん きゃべつ きゅうり レモンかじゅう	50.3	
				514				
11	月	ごはん	ホッケてりやき こんぶに いものこじる	とりく ホッケ こんぶ てんぷら ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとも さとう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな マイタケ いんげん しいたけ	22.1	
				640				
12	火	ピザ パン	フルーツヨーグルト ラビオリスープ	ウイナー チーズ とりく ヨーグルト ぶたみんち ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ じゃがいも ホイップクリーム	コーン たまねぎ ピーマン にんじん きゃべつ パセリ ブロッコリー みかん パイン おうとう パナナ トマト	23.8	
				643				
13	水	ごはん	さばてりやき きりぼしだいこんのカミカミサラダ みそしる	さば チキンハム とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	はくさい だいこん ねぎ こまつな にんじん えのき きりぼしだいこん きゅうり	23	
				660				
14	木	しょく ぱん	マーシャルチョコ ミニはるまき シーザーサラダ カレーふうみビーフンスープ	ぶたにく とうふ チーズ ぎゅうにゅう	パン ビーフン こむぎこ あぶら マーシャルチョコ	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゃべつ きゅうり	20.9	
				マラソンたいかひのふりかえきゅうぎょう日				
18	月	チキン ライス	オムレツ やさいサラダ わかめスープ	とりく たまご とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま ごまあぶら マーガリン	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう えのき えだまめ きゃべつ きゅうり	21.1	
				596				
19	火	ミルク パン	えだまめとうふのミンチカツ オーロラサラダ ふゆやさいのとうにゅうクリームに	とりく ぶたみんち とうにゅう ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ブロッコリー パセリ カリフラワー きゃべつ きゅうり えだまめ	25	
				684				
20	水	ごはん	タチウオのかばやき わかめのすのもの おでんふうに	とりく あつあげ わかめ てんぷら ちくわ こんぶ うずらのたまご たちうお ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとも さとう あぶら	だいこん にんじん きゃべつ きゅうり	22.9	
				684				
21	木	セルフ バーガー	ハンバーグ フレンチサラダ みそにこみうどん ゆずゼリー	とりく ぶたみんち あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	パン うどんめん さとう あぶら ゼリー	いんげん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ コーン きゃべつ きゅうり ゆずかじゅう	22.4	
				584				
22	金	チキン カレー	クリスピーチキン かぼちゃとまめのサラダ	とりく だいち スキムミルク ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら ノンエッグマヨ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ りんご かぼちゃ きゅうり	705	
				21.2				

※こんだては、ぶつしのつごうでへんこうすることがあります