



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	ぎゅうにゅう	おかず	あか	きいろ	みどり	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		
8月30日	月	しぎょうしき (きゅうしょくはありません)							なつやすみあけの生活リズムをととのえよう!
31日	火			ウインナー フレンチサラダ ミートボールとほるさめのスープ	ウインナー ミートボール ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら はるさめ	きゃべつ にんじん たまねぎ ちんげんさい きくらげ	550 19.7	
9月1日	水			うめぼし やきのり ツナサラダ にくじゃが	のり ツナ てんぷら とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マヨネーズ あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ いんげん たけのこ うめぼし	698 22.6	
2	木			チキンナゲット あまなつサラダ ひじきスパゲティ	チキンナゲット とりにく てんぷら あぶらアゲ ひじき ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら スパゲティ マーガリン	きゃべつ にんじん あまなつかん にんにく しょうが しめじ たまねぎ えだまめ	608 22.5	
3	金			フレッシュパン パンパンジーサラダ	ぶたにく ささみ スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ えだまめ パン	697 17.4	
6	月			さばホイル焼き こんにやくのきんぴら つぼんじる	さば みそ あつあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ きくらげ しいたけ いんげん	629 25.6	
7	火			ヨーグルト シューマイ ひやしちゅうか ちゅうかたれ	ハム たまご シューマイ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん ごまあぶら	きゃべつ きゅうり にんじん もやし	758 30.2	
8	水			てりやきチキン やさいのなつとうあえ なつやさいのみそしる	とりにく なつとう わかめ チーズ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう	もやし にんじん きゃべつ なら かぼちゃ たまねぎ なすび オクラ ねぎ	600 29.1	
9	木			ミートハンバーグ アーモンドサラダ シチュー	とりにく ハンバーグ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マーガリン さとう アーモンド	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゃべつ マッシュルーム しめじ	520 21.8	
10	金			やきギョーザ ナムル あおさじる	ぶたにく とうふ ちくわ あおさ ギョーザ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく キムチ えだまめ もやし たまねぎ しいたけ ほうれんそう にんじん	519 25.1	
13	月			のりたまごふりかけ さばごまみそに ゆかりあえ みそしる	さば みそ あぶらアゲ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ えのき	583 19.9	
14	火			シイラフライ フレンチサラダ とんかつソース じゃがいもとかぼちゃのそぼろに	シイラ ぶたみんち あつあげ うずらのたまご ぎゅうにゅう	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも オリブオイル	きゃべつ にんじん かぼちゃ たまねぎ いんげん しょうが	762 34.3	
15	水			ばんかんゼリー れんこんいりつくね たくあんあえ	ぎゅうにく あつあげ つくね ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう あぶら ゼリー	きゃべつ もやし にんじん たくあん はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	613 20.1	
16	木			ささみチーズフライ コールスローサラダ クイッティオスープ	ささみ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ ぱんこ あぶら こめこめん	きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ たけのこ レーズン	684 21.4	
17	金			のりつくだに あつやきたまご なつやさいのみそいため だんごじる	のり たまご ぶたにく あつあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら だんご	しょうが ごぼう ズッキーニ たまねぎ ビーマン ねぎ だいこん にんじん エリンギ ほうれんそう しいたけ	583 20.9	
20	月	● けいろうのひ							あまくさたからじま おさかなきゅうしょくのひ
21	火	うんどうかい ふりかえきゅうぎょうび							
22	水			ひじきとやさいのとうふやき はるさめのすのもの マーボーとうふ	ひじき とうふ わかめ だいず ぶたみんち みそ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ	きゃべつ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ たけのこ しいたけ	645 24.8	
23	木	● しゅうぶんのひ							あまくさ 天草では、「マンビキ」な どとよばれる高級魚。成 長2m前後になります。 成長につれて大きくなる 頭が特徴で、水揚げ直 後は体の色が金色をし ています。身が痛みや すいので、刺身で食べ ることは少ないようで す。ソテー(焼き物)、煮 物、揚げ物、干し物など で料理されます。
24	金			ももゼリー ふくじんづけ かいそうサラダ	とりにく ツナ かいそう ロースカツ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご きゃべつ えだまめ ふくじんづけ	710 23.1	
27	月	きゅうしょくはありません。							
28	火			りんごジャム オムレツ まめまめサラダ ラビオリスープ	ハム みんち オムレツ ミックスピーンズ ぎゅうにゅう	パン ジャム じゃがいも マヨネーズ こむぎこ	きゃべつ たまねぎ ほうれんそう にんじん トマト コーン ブロッコリー	642 24	
29	水			さんまかんろに こんがあえ おでんふう	とりにく あつあげ てんぷら ちくわ うずらのたまご こんぶ いわし	こめ さといも あぶら	だいこん にんじん きゃべつ	628 25.8	
30	木			だいがくいも シーザーサラダ スパゲティナポリタン	ささみ チーズ ぶたにく ウインナー スキムミルク ぎゅうにゅう	パン さつまいも さとう あぶら みずあめ ごま スパゲティめん	きゃべつ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン トマト えだまめ マッシュルーム にんにく	732 24.6	

※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