



5月 給食こんだてひょう

令和5年5月
上島町弓削学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1以降 小蛋白質 中1以降 中蛋白質	
			血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源 になるもの	体の調子を よくするもの		
1	月	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		689	
		にくどうふ	レモンポーク,やきどうふ	さとう	ごぼう,玉ねぎ,こんにゃく,にんじん, スナップえんどう,白ねぎ,えのき	29.0	
		アーモンドいりこ <small>弓削小なし</small>	かえり	アーモンド,さとう		841	
		くらげのサラダ <small>弓削中なし</small>	とり肉,くらげ	さとう	きゅうり,もやし	35.7	
		おച്ചのマフィン	たまご,牛乳	こむぎこ,バター,さとう			
2	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		621	
		わかさスープ	ベーコン,牛乳	じゃがいも,でんぷん,バター	玉ねぎ,グリーンピース	28.3	
		おさかなピザ <small>弓削小なし</small>	ホキ,チーズ		玉ねぎ,黄ピーマン,ピーマン	791	
		あまなつサラダ <small>弓削中なし</small>		さとう,オリーブ油	キャベツ,アスパラガス,きゅうり, あまなつかん	34.2	
		じゃこひじき <small>弓削高なし</small>	ちりめんじゃこ,はなかつお, ひじき	さとう			
8	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		656	
		とうふのみそしる	とうふ,わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ,えのき,ねぎ	30.8	
		とりとごぼうのかきあげ	とり肉,たまご	こむぎこ,でんぷん,ごま,油	ごぼう	842	
		ひじきサラダ	ひじき,ロースハム		にんじん,きゅうり,もやし	38.5	
		おച്ചあめ	ローストだい,きなこ	さとう			
9	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		606	
		もずくスープ	ベーコン,とうふ,もずく,たまご	でんぷん	玉ねぎ,えのき,ねぎ	25.1	
		さかなのマッシュポテトやき	ホキ	じゃがいも,さとう マヨネーズ	パセリ	780	
		カラフルソテー	ベーコン	バター,でんぷん	スナップえんどう,キャベツ, にんじん,黄ピーマン	32.6	
10	水	イングリッシュマフィン・牛乳	牛乳	パン		608	
		あさりのミネストローネ	ベーコン,白いんげん豆,あさり	じゃがいも,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,トマトジュース,パセリ	24.9	
		しゃきしゃきハンバーグ	レモンポーク,牛肉,とうふ, たまご	パンこ,さとう,でんぷん	もやし	835	
		キャベツのカレーソテー		油,でんぷん	キャベツ	32.9	
		フルーツしらたま		しらたまだんご,ゼリー, さとう	パン缶,みかん缶,レモン果汁		
11	木	麦ごはん・牛乳 <small>生名小なし</small>	牛乳	こめ,むぎ		631	
		かきたまじる	とうふ,わかめ,たまご	でんぷん	えのき,にんじん,たけのこ,ねぎ	28.8	
		かつおのごまがらめ	かつお	でんぷん,こむぎこ,油, じゃがいも,ごま,さとう		806	
		しそあえ		ごま	きゅうり,キャベツ,たくあん,赤じそ	35.8	
		あまなつかん			あまなつかん		
12	金	ろっこくごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ,きび		670	
		エッグカレー <small>生名小なし</small>	レモンポーク,うずらたまご	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	24.7	
		だいたござかな	ローストだいた,かえり	油,さとう,ごま		849	
		うめドレッシングサラダ	ひじき,とり肉	オリーブ油,さとう	だいこん,きゅうり,アスパラガス, うめぼし	30.5	
		レモンゼリー	アガー	さとう	レモン果汁		
15	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		588	
		ちくぜんに	とり肉,あつあげ	油,さとう,ごま油	干しいたけ,にんじん,ごぼう, こんにゃく,たけのこ	26.7	
		ツナおからオムレツ	ツナ,おから,たまご	油,さとう	ねぎ	770	
		いそかあえ	ひじき,のり		ほうれんそう,もやし	34.7	
16	火	たいめし	たい,まつやまあげ,牛乳	こめ	ごぼう,にんじん	611	
		とうふのすましじる	とうふ,わかめ		たけのこ,にんじん,えのき,ねぎ	28.1	
		とりてん <small>弓削高なし</small>	とり肉,たまご,青のり	でんぷん,こむぎこ,油		772	
		くるみあえ		さとう,くるみ	こまつな,キャベツ	35.1	
		ゆげひょうかん			ゆげひょうかん		
17	水	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		614	
		しおラーメン <small>弓削高なし</small>	やきぶた	ちゅうかめん,油,でんぷん	コーン,キャベツ,白ねぎ,きくらげ	26.3	
		ビッグシューマイ	えび,とり肉	油,さとう,ごま油,でんぷん, パンこ,しゅうまいのかわ	玉ねぎ,グリーンピース	822	
		ナムル	ひじき	ごま油,ごま	もやし,こまつな,にんじん	34.6	
		かたぬきチーズ	チーズ				

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1種+ 小蛋白質 中1種+ 中蛋白質
			血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源 になるもの	体の調子を よくするもの	
18	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		611
		さわにわん 弓削高なし	ぶた肉,あげ		ごぼう,たけのこ,にんじん,もやし, えのき,葉ねぎ	25.8
		とうふのまさごあげ	とうふ,とり肉,ひじき,たまご	でんぷん,油	玉ねぎ,しそ葉,きくらげ	785
		かみかみあえ	さきいか	さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,コーン,こまつな	32.2
		カレーじゃこ	ちりめんじゃこ	さとう		
19	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		638
		こうやとうふのたまごとじ	こうやとうふ,とり肉,たまご	油,じゃがいも,さとう	にんじん,玉ねぎ,こんにゃく, 干しいたけ,グリーンピース	25.3
		そらまめのからあげ		でんぷん,油	そらまめ	808
		ごまあえ		さとう,ごま	きゅうり,キャベツ,アスパラガス	31.0
		あまなつみかんゼリー	アガー	さとう	あまなつかん,みかん果汁	
22	月	麦ごはん・牛乳 弓削小なし	牛乳	こめ,むぎ		639
		ワントンスープ 魚島小中なし		ワントン,ごま油	にんじん,たけのこ,もやし, きくらげ,ねぎ	27.2
		レバーとナッツのいためもの	とりレバー	でんぷん,油,じゃがいも, カシューナッツ,さとう	玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン, 黄ピーマン	806
		チキンサラダ	とり肉,ひじき		にんじん,コーン,キャベツ	33.4
		フルーツカルピスゼリー	かんてん,カルピス	さとう	黄桃	
23	火	えんどうごはん・牛乳	牛乳	こめ	グリーンピース	655
		ぶたじる	レモンポーク,あつあげ,みそ		玉ねぎ,えのき,キャベツ,にんじん, ねぎ	25.0
		おからコロッケ	とり肉,おから,ひじき,たまご	さとう,じゃがいも, こむぎこ,パンこ,油	玉ねぎ	819
		おひたし	はなかつお	ごま	こまつな,もやし,にんじん	30.7
24	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		708
		きりぼしだいこんのもの	レモンポーク,だいず,あつあげ	さとう	切り干しだいこん,たけのこ, にんじん,干しいたけ,こんにゃく	27.2
		さばのしょうがに	さば	さとう,でんぷん	しょうが	895
		キャベツのレモンあえ		さとう	キャベツ,きゅうり,レモン果汁	33.4
		バナナ			バナナ	
25	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		626
		クラムチャウダー	ベーコン,あさり,牛乳	じゃがいも,でんぷん,バター	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	25.4
		はるやさいのオムレツ	たまご,ウィンナー	バター	玉ねぎ,そらまめ,赤ピーマン	821
		グリーンサラダ			キャベツ,きゅうり,アスパラガス	32.6
		ごまいりこ	かえり	さとう,ごま		
26	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		666
		ビーフンスープ	レモンポーク,うずらたまご	ビーフン,ごま油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ, ねぎ	29.1
		さけのあおりのフライ	さけ,たまご	こむぎこ,パンこ,油		851
		だいずとトマトのサラダ ゆげのり	大豆 のり	でんぷん,油,さとう	トマト,きゅうり,レモン果汁	35.5
29	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		664
		わかめスープ	ベーコン,とうふ,わかめ	ごま油	もやし,きくらげ,えのき,ねぎ	25.7
		マカロニグラタン	とり肉,豆乳,チーズ	油,マカロニ,バター, こむぎこ,パンこ	玉ねぎ,にんじん	841
		きりぼしだいこんのサラダ パイナップル	ひじき,とり肉	さとう,ごま油	切り干しだいこん,にんじん, きゅうり,レモン果汁 パイナップル	31.8
30	火	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		668
		にくじゃが	レモンポーク,あつあげ	じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,こんにゃく, グリーンピース	29.4
		きびなごのからあげ	きびなご	でんぷん,油		888
		うめじゃこなっとう	なっとう,わかめ,ちりめんじゃこ	さとう	ねぎ,うめぼし,きゅうり	37.0
		ひじきのごまあえ	ひじき	さとう,ごま	こまつな,にんじん,もやし	
31	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		636
		オニオンスープ	ベーコン	油	にんじん,玉ねぎ,コーン	24.7
		とうふのミートチーズやき	とうふ,レモンポーク,だいず, チーズ	油	玉ねぎ,パセリ	816
		たくあんサラダ	はなかつお	ごま	きゅうり,キャベツ, 切り干しだいこん,たくあん	30.1
		こくとうビーンズ	ローストだいず	さとう		

※ 材料の都合で、献立を変更することがあります。