



# 6月 給食こんだてひょう



令和5年6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			小豆・緑豆・小豆白質 中豆・緑豆・中豆白質
			血や骨や筋にくをつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
1	木	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		622
		かきたまじる	とうふ,わかめ,たまご	でんぷん	えのき,たけのこ,にんじん,ねぎ	27.9
		だいずとひじきのじゃこてん	すりみ,ひじき,だいず	油	たまねぎ	799
		アーモンドあえ		さとう,アーモンド	こまつな,きりぼしだいこん,キャベツ,にんじん	34.6
		おかかふりかけ	ちりめん,けずりぶし,こんぶ	ごま油,さとう,ごま		
2	金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		604
		しせんでうふ	レモンポーク,とうふ,じゃこてん	さとう,でんぷん,ごま油	にんじん,たけのこ,ほししいたけ,チンゲンサイ,しめじ	29.7
		レバーのソースにツナポテトサラダ	とりレバー,とり砂きもツナ	油,さとう じゃがいも,さとう	たまねぎ きゅうり,コーン,レモン果汁	770 36.9
5	月	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		624
		にしめ	とりにく,あつあげ,じゃこてん,こんぶ	油,じゃがいも,さとう	ごぼう,にんじん,こんにゃく,さやいんげん	23.5
		さきいかのかきあげ きりぼしだいこんのすのもの	さきいか,たまご わかめ,ちりめんじゃこ	こむぎこ,油 さとう,ごま油,ごま	たまねぎ,コーン,赤ピーマン きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり	801 28.8
6	火	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		635
		たまごレタスのスープ	ベーコン,たまご	でんぷん,ごま油	たまねぎ,きくらげ,もやし,レタス	24.2
		かりかりがんと ごまあえ	ツナ,とうふ,おから	ながいも,さとう,こむぎこ, パンこ,コーンフレーク,油 ごま	にんじん,ごぼう こまつな,キャベツ	829 30.1
		あおのりだいず	だいず,あおのり	さとう		
7	水	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		696
		トマトのみそしる	ベーコン,レモンポーク	じゃがいも	たまねぎ,トマト,えのき	25.2
		さばのかおりやき	さば	ごま油,ごま	ねぎ	872
		あじさいゼリー ひじきのナムル	アガー ひじき	さとう,ゼリー さとう,ごま油,ごま	ぶどう果汁 にんじん,もやし,こまつな	30.5
8	木	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		642
		とうふときくらげのたまごスープ	やきぶた,とうふ,たまご	油,でんぷん	たまねぎ,チンゲンサイ,えのき,きくらげ	24.2
		ぶたキムチいため	レモンポーク	油,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ はくさいキムチ	822
		ガーリックポテト たくあんサラダ	花かつお	じゃがいも,バター ごま	きゅうり,キャベツ,たくあん	29.6
9	金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		614
		ごもくまめ	だいず,とりにく,こんぶ,あげ	油,さとう	さやいんげん,にんじん,ごぼう, こんにゃく,ほししいたけ	28.4
		キビナゴのカレーあげ もやしのごまずあえ	きびなご ささみ	こむぎこ,油 さとう,ごま,ごま油	きゅうり,もやし,コーン	786 35.7
12	月	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		634
		新じゃがのうまに	レモンポーク,あつあげ	じゃがいも,さとう	きりぼしだいこん,にんじん, ほししいたけ,こんにゃく	29.0
		揚げささみのレモンに ごまじゃこあえ	ささみ ちりめんじゃこ	でんぷん,油,さとう ごま	レモン果汁 こまつな,キャベツ,もやし	808 36.0
		弓削のり	のり			
13	火	うめひじきごはん・牛乳	ひじき,牛乳	こめ,むぎ	うめぼし	612
		ぶたじる	レモンポーク,あつあげ		たまねぎ,キャベツ,えのき,にんじん, ねぎ	30.5
		たいのしおやき	たい			774
		トマト			トマト	38.1
		はっさくゼリー	アガー	さとう	はっさくジュース	
14	水	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		665
		わかめスープ	ベーコン,たい,とうふ,わかめ		もやし,きくらげ,えのき,ねぎ	23.8
		らっきょうどんぶり	レモンポーク	油,さとう,でんぷん	たまねぎ,らっきょう,キャベツ	824
		まるあげポテト いそがあえ	ひじき,のり	じゃがいも,油	こまつな,にんじん,もやし	29.2
15	木	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		631
		さわにわん	ぶたにく,あげ		ごぼう,たけのこ,にんじん,もやし, えのき,ねぎ	24.7
		じゃこのりコロツケ	とりにく,ちりめんじゃこ, あおのり,たまご	じゃがいも,油,こむぎこ, パンこ	たまねぎ	808
		うめかつおあえ メロン	ちくわ,花かつお	さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,うめぼし メロン	30.4

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小E補* 小蛋白質 中E補* 中蛋白質
		血や骨や筋にくを 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	
16 金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		657
	ハヤシライス	ぎゅうにく,レモンポーク		たまねぎ,えのき,にんじん,ごぼう, グリーンピース	24.7
	ふわふわオムレツ	ロースハム,とうふ,豆乳, たまご	バター	たまねぎ,パセリ	860
	レモンドレッシングサラダ		オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,トマト,レモン果汁	31.7
19 月	むぎごはん・牛乳 <small>弓削中なし</small>	牛乳	こめ,むぎ		622
	マーボー豆腐	とうふ,レモンポーク	ごま油,さとう,でんぷん	にんじん,たまねぎ,たけのこ, ほししいたけ,グリーンピース	24.9
	かぼちゃのはるまき	とりにく	油,さとう,はるまきの皮	たまねぎ,かぼちゃ	779
	かえりとやさいのレモンあえ	かえり	ごま油,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン果汁	30.3
20 火	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		650
	もずくスープ	ベーコン,とうふ,もずく,たまご	でんぷん	にんじん,えのき,ねぎ	24.2
	チリコンカン	レモンポーク,ぎゅうにく, あかいんげん豆,だいず	油,でんぷん	たまねぎ,トマト缶	815
	やさいのマリネ		油,さとう,ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん,セロリー	29.4
	ヨーグルト	ヨーグルト			
21 水	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		650
	レンズまめのトマトスープ	ベーコン,レモンポーク, レンズまめ	むぎ	たまねぎ,セロリー,キャベツ, トマトジュース	27.6
	さけのポテトやき	さけ	じゃがいも,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,レモン果汁	833
	パインサラダ		油,さとう	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー, パイン缶	34.1
22 木	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		646
	あつあげのピリカラに	レモンポーク,あつあげ	さとう	にんじん,ごぼう,キャベツ,こんにゃく, 白ねぎ	23.8
	ポテトボール	ツナ,あおのり	じゃがいも,でんぷん,油		888
	しそあえ		ごま	きゅうり,キャベツ,きりぼしだいこん	31.6
23 金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		642
	うずらたまごのスープ	とりにく,うずらたまご	はるさめ,ごま油	にんじん,キャベツ,チンゲンサイ	26.4
	さかなのあまずあんかけ	ホキ	こむぎこ,でんぷん,油, じゃがいも,さとう	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン	820
	ナムル		ごま油,ごま	もやし,こまつな,コーン	32.8
26 月	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		623
	ちゅうかコーンスープ	たまご,ベーコン,とうふ		コーン,たまねぎ,にんじん	24.0
	チンジャオロースー	レモンポーク	さとう,油,でんぷん	ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,もやし	802
	きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	さとう,ごま	きゅうり,きりぼしだいこん	29.4
27 火	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		630
	かぼちゃとだいずのカレーに	だいず	油,さとう	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん, こんにゃく,えだまめ	25.4
	やしししゃも	ししゃも	油		816
ごまマヨネーズあえ	ひじき,ささみ	マヨネーズ,さとう,ごま	こまつな,キャベツ,きりぼしだいこん	32.2	
28 水	減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		620
	はるさめスープ <small>弓削高なし</small>	ベーコン,わかめ	はるさめ,ごま油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ	25.1
	たこボール	たこ,たまご,サシミ,あおのり	こむぎこ,油	キャベツ,にんじん,えだまめ	824
	バンバンジー	ささみ,くらげ	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,もやし,ねぎ	31.6
きんときまめのあまに	きんときまめ	さとう			
29 木	減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		667
	ポークビーンズ <small>弓削高なし</small>	レモンポーク,ベーコン,だいず	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	24.9
	アーモンドいりこ	かえり	アーモンド,さとう		887
	きゅうりのすのもの	わかめ	ごま,さとう	きゅうり,もやし,きりぼしだいこん	31.6
えだまめむしパン		こむぎこ,さとう	えだまめ		
30 金	減量コーンごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ	コーン	664
	ひやしうどん <small>弓削高なし</small>	ロースハム	うどん	きゅうり,にんじん,もやし	24.1
	なっとうかきあげ	なっとう,たまご,えび	こむぎこ,油	たまねぎ,かぼちゃ,ねぎ	840
	ひじきのきんぴら	ひじき,レモンポーク	ごま油,さとう,ごま	ごぼう,赤ピーマン,ピーマン	29.4
チーズ(中のみ)	チーズ				

材料の都合で、献立を変更することがあります。