9月 給食こんだてひょう

令和5年9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 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	小ｴﾈﾙｷﾞｰ 小蛋白質 中ｴﾈﾙｷﾞｰ 中蛋白質
1	金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		614
		クラムチャウダー・カンパン	ベーコン,あさり,牛乳	じゃがいも,バター,こむぎこ,カンパン	にんじん,たまねぎ,パセリ	28.5
		おさかなピザ	ホキ,チーズ	油	たまねぎ,ピーマン	781
		ごまじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	こまつな,キャベツ,もやし	33.8
4	月	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		652
		トマトとあつあげのみそしる	ベーコン,レモンポーク		たまねぎ,トマト,えのき	26.0
		なつやさいのかきあげ	とりにく,たまご,こうやどうふ	こむぎこ,油	たまねぎ,赤ピーマン,かぼちゃ,なす	834
		そうめんうりのすのもの	糸かまぼこ	さとう	そうめんうり,きゅうり	31.7
5	火	減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		605
		ふわたまスープ	たまご	じゃがいも	オクラ,たまねぎ,ズッキーニ,パセリ	24.7
		ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ	赤ピーマン,黄ピーマン,パセリ	764
		なすのミートスパゲティ	レモンポーク	スパゲッティ	たまねぎ,なす,トマト	30.5
		ぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどう果汁	
6	水	減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		656
		にくじゃが	レモンポーク,あつあげ	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,グリンピース	24.9
		コーンとえだまめのすりみあげ	すりみ,とうふ,ひじき,たまご	パンこ,油	たまねぎ,コーン,えだ豆	833
		とうがんのごまずあえ	ロースハム	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,とうがん	30.3
7	木	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		598
		ABCスープ	レモンポーク,ベーコン	マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,パセリ	24.0
		スパニッシュオムレツ	たまご,ロースハム	じゃがいも,バター	たまねぎ,トマト,ズッキーニ	790
		ひじきサラダ	ひじき,ツナ		にんじん,えだ豆,きゅうり,もやし	30.9
8	金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		616
		とりだんごじる		むぎ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ	24.0
		あつあげの肉みそかけ	あつあげ,レモンポーク,だいず	さとう,でんぷん	たまねぎ	817
		アーモンドあえ		さとう,アーモンド	こまつな,にんじん,キャベツ	31.5
11	月	むぎごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	こめ,むぎ		668
		しせんどうふ	レモンポーク,とうふ,じゃこ天	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	25.6
		キャベツとツナのはるまき	ひじき,ツナ	じゃがいも,マヨネーズ,はるまきの皮,こむぎこ,油	キャベツ	843
		こまつなのごまあえ		ごま	こまつな,もやし,えのき	31.5
12	火	むぎごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	こめ,むぎ		646
		マーボーなす	あつあげ,レモンポーク,だいず	油,さとう,でんぷん,ごま油	なす,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ	24.6
		やきししゃも	ししゃも			847
		はるさめサラダ・なし	くらげ,ロースハム	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	きゅうり,そうめんうり,なし	31.4
13	水	むぎごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	こめ,むぎ		645
		ビビンバ	ぎゅうにく,レモンポーク	さとう,ごま,ごま油	ほししいたけ,こまつな,もやし,にんじん	26.6
		もずくスープ	ベーコン,とうふ,もずく,たまご	でんぷん	たまねぎ,えのき,ねぎ	804
		ヨーグルト	ヨーグルト			32.0
14	木	むぎごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	こめ,むぎ		623
		レンズまめのスープ	ベーコン,レンズまめ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,パセリ	27.0
		アクアパッツァ	ホキ	さとう,オリーブ油	黄ピーマン,トマト,たまねぎ	804
		キャベツのレモンあえ	かえり,ひじき	さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,レモン果汁	33.6
		みかんゼリー	アガー	さとう	みかん果汁	

材料の都合で、献立を変更することがあります。

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小ｴﾈﾙｷﾞｰ 小蛋白質 中ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	
15	金	ざっこくえだまめごはん・牛乳	牛乳	こめ,こめ,むぎ,きび	えだ豆	616
		ひやしぶっかけうどん	だいず	うどん,さとう,ごま	ほししいたけ,ねぎ	24.8
		とりとやさいのてんぷら	ささみ	こむぎこ,ごま,油	オクラ,かぼちゃ	794
		かいそうサラダ	わかめ,かんてん	ごま油,さとう,ごま	きゅうり,コーン,キャベツ	30.5
19	火	むぎごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	こめ,むぎ		630
		わかめスープ 魚島小中なし	ベーコン,とうふ,わかめ		もやし,きくらげ,とうがん,えのき,ねぎ	27.5
		タンドリーチキン	とり肉,ヨーグルト		レモン果汁	789
		かぼちゃサラダ	ツナ	さとう,マヨネーズ	かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁	32.8
		ひじきふりかけ	ちりめんじゃこ,花かつお,ひじき	さとう,ごま油		
20	水	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		617
		かぼちゃのみそしる	あつあげ,わかめ		かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ	25.0
		いわしのアングレース	いわし	でんぷん,油, さとう, パンこ		786
		なすのわふうサラダ,(中)チーズ	ツナ	油,さとう	なす,ねぎ,しょうが	30.7
21	木	むぎごはん・牛乳 生名小なし	牛乳	こめ,むぎ		619
		ミネストローネ	ウィンナー,あさり, いんげんまめ	油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ, パセリ	24.8
		とうふのベーコンやき	とうふ,ベーコン	さとう,でんぷん	ねぎ	795
		かえりのレモンずあえ	かえり,青のり	さとう,ごま	レモン果汁	31.2
		パインサラダ		さとう	きゅうり,レタス,パイン缶	
22	金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		642
		シーフードカレー	えび,いか,あさり	油,じゃがいも	トマト,たまねぎ,にんじん	24.0
		ひよこまめとやさいのたまごとじ	ベーコン,ひよこ豆,たまご	油	たまねぎ,キャベツ,ねぎ	831
		うめドレシングサラダ	ひじき,糸かまぼこ	オリーブ油,さとう	そうめんうり,きゅうり,うめぼし, レモン果汁	30.4
		パインカルピスゼリー	かんてん,カルピス,アガー	さとう	パイナップル果汁	
25	月	むぎごはん・牛乳 生名小なし	牛乳	こめ,むぎ		655
		べーじゃが 弓削小なし	ベーコン,ウインナー	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,グリンピース	24.2
		きびなごのからあげ	きびなご	でんぷん,油		838
		くるみあえ・りんご		さとう,くるみ	キャベツ,こまつな,りんご	30.4
26	火	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		634
		はるさめとうずらたまごのスープ	ベーコン,うずらたまご	はるさめ,ごま油,でんぷん	もやし,にんじん,ねぎ	26.3
		かぼちゃグラタン 生名小なし	とり肉,牛乳,チーズ	油,バター,こむぎこ,パンこ	たまねぎ,かぼちゃ	812
		たくあんサラダ 弓削小なし	花かつお	ごま	きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん, たくあん	33.1
		こくとうビーンズ	だいず	さとう		
27	水	キムタクごはん・牛乳	レモンポーク,牛乳	こめ,ごま油	白ねぎ,たくあん,はくさいキムチ	623
		たまごとレタスのスープ	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	23.9
		とうふのまさごあげ	とうふ,とり肉,たまご	でんぷん,油	たまねぎ,しそ,きくらげ	807
		チキンサラダ 弓削小なし	ささみ,ひじき	ドレッシング	にんじん,ブロッコリー,キャベツ	30.4
28	木	減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		683
		ポークビーンズ	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,グリンピース	26.2
		アーモンドいりこ	かえり	アーモンド,さとう		841
		きゅうりのすのもの	わかめ	ごま,さとう	きゅうり,もやし,切り干しだいこん	31.3
		セサミトースト		パン,マーガリン,さとう, ごま		
29	金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		671
		いもたき	とり肉,あげ	油,さといも,さとう	こんにゃく,にんじん,ほししいたけ, ごぼう,もやし,ねぎ	24.0
		さばのしおやき	さば			882
		いそかあえ	ひじき,のり		こまつな,にんじん,もやし	31.1
		おつきみだんご		白玉だんご,さとう,でんぷん		