



# 10月 給食こんだてひょう



令和5年10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			小豆たんぱく質 中豆たんぱく質 大豆たんぱく質
			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	
2	月	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		609
		さわにわん	レモンポーク,あげ		ごぼう,にんじん,もやし,えのき,ねぎ	25.9
		みそマヨネーズやき	さけ,ホキ	油,マヨネーズ	たまねぎ,ピーマン,しめじ	778
		キャベツのレモンあえ	ちくわ	さとう	キャベツ,赤ピーマン,コーン,レモン果汁	31.9
		エコふりかけ	けずりがし	ごま		
3	火	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		650
		とうふチリソースに	レモンポーク,とうふ	さとう,ごま油,でんぷん	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,チンゲンサイ	25.0
		ちくわのいそべあげ	ちくわ,あおのり	弓削高なし こむぎこ,油		838
		もやしのごますあげ	とり肉	弓削中なし さとう,ごま,ごま油	きゅうり,もやし,コーン	31.8
4	水	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		674
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ,とり肉,たまご	油,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,干しいたけ,グリーンピース	28.5
		いわしのやさいあんかけ	いわし	弓削中なし でんぷん,油,さとう	たまねぎ,もやし,ピーマン	864
		だいこんサラダ	ツナ	弓削高なし さとう,ごま油	だいこん,たくあん,切り干しだいこん,コーン,レモン果汁	35.6
5	木	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		639
		はるさめスープ	ベーコン,うずらたまご,わかめ	はるさめ,ごま油,でんぷん	にんじん,キャベツ,ねぎ	24.8
		シーフードグラタン	えび,いか,あさり,牛乳,チーズ	油,マカロニ,バター,こむぎこ,パンこ	たまねぎ	817
		きりぼしだいこんのサラダ	ひじき,とり肉	弓削高なし 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	30.8
6	金	ナン・牛乳	スキムミルク,牛乳	こむぎこ,さとう,バター		576
		キーマカレー	とり肉,たいす,ひよこ豆,レンズ豆	油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,りんご	26.0
		ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,さとう	きゅうり,コーン,レモン果汁	746
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	弓削高なし	みかん缶,パイン缶,もも,ナタデココ	33.0
10	火	げんまい入りごはん・牛乳	牛乳	こめ,げんまい		634
		いかとさといものにももの	いか,あつあげ	さといも,さとう	だいこん,にんじん,干しいたけ,こんにゃく	24.2
		かえりとこんさいのかきあげ	かえり	さつまいも,ごま,こむぎこ,油	ごぼう,たまねぎ,にんじん	811
		くるみあえ		さとう,くるみ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	30.4
11	水	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		639
		クリームシチュー	とり肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しめじ	25.8
		とうふのきのこチーズやき	とうふ,チーズ	さとう,でんぷん	しめじ,えのき,ねぎ	824
		グリーンサラダ		オリーブ油,さとう	きゅうり,キャベツ,プロッコリー	32.4
12	木	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		641
		けんちんじる	とり肉,とうふ	油,さといも,ごま油	にんじん,ごぼう,干しいたけ,だいこん,ねぎ	24.7
		だいずとひじきのすりみあげ	すりみ,大豆,ひじき,たまご	パンこ,ごま,油	たまねぎ	820
		ごまおかかあえ,りんご	かつおがし	ごま	こまつな,キャベツ,りんご	30.3
13	金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		678
		すぶた	レモンポーク,うずらたまご	でんぷん,さつまいも,油,さとう	にんじん,たまねぎ,きくらげ,赤ピーマン,ピーマン	26.5
		ナムル		ごま油,ごま	もやし,こまつな,きゅうり	872
		こくとうビーンズ	だいず	さとう		33.1
16	月	むぎごはん・牛乳	牛乳	魚島小中なし こめ,むぎ		665
		にくじゃが	レモンポーク,あつあげ	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,グリーンピース	24.2
		ししゃものいそべあげ	ししゃも,あおのり	こむぎこ,ごま,油		873
		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	30.7
17	火	減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		668
		マーボーどうふ	とうふ,レモンポーク,大豆	油,さとう,でんぷん,ごま油	にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,ねぎ	24.1
		だいがくいも		さつまいも,油,さとう,ごま		847
		はるさめサラダ	とり肉,くらげ	はるさめ,さとう,ごま油	きゅうり,もやし	29.7

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小E補正 小蛋白質 中E補正 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 水	あきのみかくごはん・牛乳	とり肉,松山あげ,牛乳	こめ,むぎ,くり	にんじん,しめじ	638
	とりだんごじる		さといも	こんにゃく,ごぼう,だいこん,えのき, ねぎ	26.4
	さばのしおやき	さば		レモン	813
	ブロッコリーのごまあえ		ごま,さとう	ブロッコリー,キャベツ,赤ピーマン	32.6
19 木	減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		665
	ぶたじる	レモンポーク,あつあげ		だいこん,えのき,ごぼう,にんじん, こんにゃく,ねぎ	24.1
	さつまいものコロツケ	おから,とり肉,たまご	さつまいも,油,こむぎこ, パンこ,油	たまねぎ	838
	いそかあえ みかん	ひじき,のり,ちりめんじゃこ		ほうれんそう,もやし みかん	29.2
20 金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		668
	ハヤシライス	ぎゅう肉,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	24.1
	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,ブロッコリー, レモン果汁	866
	アーモンドいりこ フルーツゼリー	かえり アガー	アーモンド,さとう さとう	みかん缶,パイン缶,りんご果汁	29.5
23 月	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		652
	はくさいスープ	ベーコン,とうふ	でんぷん	はくさい,ねぎ,しょうが	24.9
	レバーのバーベキューソース フライドさつまいも	とりレバー	でんぷん,油,さとう さつまいも,油	りんご,ねぎ	861 30.9
	きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	さとう,ごま	こまつな,切り干しだいこん	
24 火	減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		625
	わかめスープ	ベーコン,とうふ,わかめ		もやし,きくらげ,えのき,ねぎ	23.7
	おこのみやき	レモンポーク,たまご, かつおぶし,煮のり	長いも,こむぎこ,油	キャベツ,しょうが	805
	かみかみあえ チーズ	さきいか チーズ	さとう,ごま	きゅうり,コーン,こまつな	30.0
25 水	さといもごはん・牛乳	松山あげ,とり肉,牛乳	こめ,むぎ,さといも	にんじん	606
	かきたまじる	とうふ,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのき,ねぎ	26.4
	きびなごのなんばんづけ	きびなご	でんぷん,油,さとう	たまねぎ	784
	たくあんサラダ みかん	かつおぶし	ごま	きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん, たくあん みかん	34.8
26 木	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		689
	じゃがいものみそじる	あつあげ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ,えのき,ねぎ	26.4
	とうふハンバーグ	レモンポーク,牛肉,とうふ, ひじき,たまご	パンこ,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん	881
	きりぼしナポリタン	ウインナー	油	切り干しだいこん,ピーマン,赤ピーマン, たまねぎ	32.7
27 金	減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		641
	カレーうどん	レモンポーク	うどん	たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	23.9
	きのこのたまごやき	とり肉,たまご	油,さとう	しめじ,エリンギ,まいたけ,ねぎ	828
	ひじきサラダ りんごゼリー	ひじき,ロースハム アガー	さとう,ごま さとう	きゅうり,キャベツ,レモン果汁 りんご果汁	30.5
30 月	減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		664
	あつあげのみそいため	レモンポーク,大豆,あつあげ	油,さとう,ごま油,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ, キャベツ,ねぎ	25.1
	カレーむしパン やさしいマリネ	大豆,チーズ	こむぎこ,さとう 油,さとう,ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん,セロリー	831 30.7
31 火	減量むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		660
	ポトフ	とり肉,ウインナー	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ, しめじ,パセリ	25.5
	えびカツ	すりみ,えび,たまご	パンこ,でんぷん,こむぎこ, 油	たまねぎ	836
	アーモンドあえ ミニゼリー		さとう,アーモンド ミニゼリー	こまつな,にんじん,キャベツ	31.4

材料の都合で、献立を変更することがあります。