



# 11月 給食こんだてひょう



令和5年11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E補給<br>小蛋白質<br>中E補給<br>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  | 水 | 麦ごはん・牛乳 <small>生名小なし</small> |                    | こめ,むぎ            |                                  | 650                          |
|    |   | じゃがいものそばろに                   | レモンポーク,あつあげ        | じゃがいも,さとう        | 切り干しだいこん,にんじん,干しいたけ,こんにゃく,ねぎ     | 24.6                         |
|    |   | ししゃものカレーあげ                   | ししゃも               | 油                |                                  | 851                          |
|    |   | 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                    | 31.2                         |
| 2  | 木 | 麦ごはん・牛乳                      |                    | こめ,むぎ            |                                  | 651                          |
|    |   | もずくスープ                       | レモンポーク,とうふ,もずく,たまご | でんぷん             | にんじん,えのき,ねぎ                      | 24.1                         |
|    |   | チリコンカン                       | レモンポーク,牛肉,レッドキドニー  | 油,でんぷん           | たまねぎ,トマト缶                        | 822                          |
|    |   | 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                         |
|    |   | ミルクゼリー                       | アガー,牛乳             | さとう              | みかん缶                             |                              |
| 6  | 月 | 麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small> |                    | こめ,むぎ            |                                  | 648                          |
|    |   | ちゃんこなべ                       | とり肉,とうふ            | うどん,さとう          | だいこん,こんにゃく,はくさい,えのき,ねぎ           | 25.2                         |
|    |   | おからのすりみあげ                    | おから,すりみ,たまご,青のり    | でんぷん,ごま,油        | たまねぎ,ごぼう                         | 829                          |
|    |   | しそあえ                         |                    | ごま               | きゅうり,キャベツ,にんじん,たくあん              | 31.0                         |
| 7  | 火 | 麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small> |                    | こめ,むぎ            |                                  | 614                          |
|    |   | 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,たまねぎ,ねぎ                 | 25.4                         |
|    |   | さけとほうれんそうのグラタン               | さけ,豆乳,チーズ          | マカロニ,油,バター,こむぎこ  | ほうれんそう,たまねぎ                      | 779                          |
|    |   | ごぼうサラダ                       | ひじき                | ごま,ごまドレッシング      | ごぼう,きゅうり,にんじん,えだまめ               | 31.4                         |
| 8  | 水 | 麦ごはん・牛乳                      |                    | こめ,むぎ            |                                  | 627                          |
|    |   | うずらたまごのスープ                   | とり肉,うずらたまご         | はるさめ,ごま油         | にんじん,はくさい,チンゲンサイ                 | 26.7                         |
|    |   | たこシューマイ                      | たこ,レモンポーク,         | ごま油,でんぷん,しゅうまいの皮 | たまねぎ,キャベツ                        | 801                          |
|    |   | かみかみあえ                       | さきいか,ロースハム         | さとう,ごま           | きゅうり,コーン,こまつな                    | 32.8                         |
| 9  | 木 | 麦ごはん・牛乳 <small>弓削小なし</small> |                    | こめ,むぎ            |                                  | 644                          |
|    |   | きりぼしだいこんのもの                  | レモンポーク,ひじき,大豆      | さとう              | 切り干しだいこん,にんじん,こんにゃく,さやいんげん       | 24.8                         |
|    |   | チーズがんも                       | とうふ,魚すりみ,チーズ,たまご   | パンこ,油            | たまねぎ,にんじん,コーン                    | 828                          |
|    |   | 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                  | 30.3                         |
| 10 | 金 | 減量麦ごはん・牛乳                    |                    | こめ,むぎ            |                                  | 682                          |
|    |   | にくじゃが                        |                    | 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          | 26.5                         |
|    |   | さばのみそに                       | さば                 | さとう,でんぷん         |                                  | 893                          |
|    |   | きりぼしだいこんのサラダ                 | ひじき,とり肉            |                  | 切り干しだいこん,にんじん,きゅうり               | 34.6                         |
| 13 | 月 | 麦ごはん・牛乳                      |                    | こめ,むぎ            |                                  | 669                          |
|    |   | 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,れんこん,さやいんげん | 24.0                         |
|    |   | たちうおのかきあげ・レモン                | たちうお,たまご           | こむぎこ,油           | たまねぎ,にんじん,ごぼう,レモン                | 857                          |
|    |   | いそかあえ                        | ひじき,のり             |                  | こまつな,にんじん,もやし                    | 29.7                         |
| 14 | 火 | 麦ごはん・牛乳                      |                    | こめ,むぎ            |                                  | 662                          |
|    |   | いもたき                         | とり肉,あげ             | 油,さといも,白玉だんご,さとう | こんにゃく,にんじん,ごぼう,もやし,干しいたけ,ねぎ      | 24.1                         |
|    |   | ひじきのたまごやき                    | たまご,ひじき,レモンポーク     | さとう              | にんじん,ねぎ                          | 858                          |
|    |   | たくあんサラダ                      | 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          | 30.5                         |
|    |   | みかん                          |                    |                  | みかん                              |                              |
| 15 | 水 | 麦ごはん・牛乳                      |                    | こめ,むぎ            |                                  | 646                          |
|    |   | おいものみそしる                     | レモンポーク,油あげ         | さつまいも,じゃがいも,さといも | たまねぎ,にんじん,ねぎ                     | 24.7                         |
|    |   | しおレモンからあげ                    | とり肉                | でんぷん,こむぎこ,油      | レモン果汁                            | 858                          |
|    |   | ごまあえ                         |                    | ごま               | こまつな,キャベツ                        | 31.6                         |
|    |   | エコふりかけ                       | ひじき                | さとう,ごま油          |                                  |                              |

| 日 曜  | こんだてめい         | おもなざいりょう         |                           |   | 小E補材<br>-<br>小蛋白質<br>中E補材<br>-<br>中蛋白質 |
|------|----------------|------------------|---------------------------|---|--|
|      |                | 血や骨や筋肉を<br>つくるもの | エネルギー源に<br>なるもの           | 体の調子を<br>よくするもの                         |  |
| 16 木 | 麦ごはん・牛乳        |                  | こめ,むぎ                     |   | 637                                    |
|      | さかなのすましじる      | たい,とうふ,のり        |                           | にんじん,はくさい,ねぎ                            | 27.9                                   |
|      | とり肉と大豆のあまからに   | とり肉,大豆           | でんぷん,さつまいも,油,<br>さとう      |   | 815                                    |
|      | だいこんサラダ        | ツナ               | さとう,ごま油                   | だいこん,たくあん,切り干しだいこん,<br>コーン,レモン果汁        | 34.4                                   |
|      | ゆげのり           | のり               |                           |   |  |
| 17 金 | ざっくごくごはん・牛乳    |                  | こめ,むぎ,きび                  |   | 634                                    |
|      | こんさいカレー        | とり肉              | 油,さつまいも                   | にんじん,たまねぎ,ごぼう,れんこん                      | 24.7                                   |
|      | だいでござかな        | 大豆,かえり           | さとう                       |   | 809                                    |
|      | たことブロッコリーのサラダ  | たこ               |                           | ブロッコリー,かぶ,きゅうり                          | 30.6                                   |
|      | はちみつレモンゼリー     | かんてん             | はちみつ,さとう                  | レモン果汁                                   |  |
| 20 月 | 麦ごはん・牛乳        |                  | こめ,むぎ                     |   | 665                                    |
|      | ぶたじる           | レモンポーク,あつあげ      | さつまいも                     | えのき,ごぼう,にんじん,こんにゃく,<br>ねぎ               | 27.6                                   |
|      | きびなごのからあげ      | きびなご             | でんぷん,油                    |   | 838                                    |
|      | アーモンドあえ        | ひじき              | アーモンド,さとう                 | ブロッコリー,キャベツ,もやし                         | 33.3                                   |
|      | なっとう           | なっとう             |                           |   |  |
| 21 火 | 麦ごはん・牛乳        |                  | こめ,むぎ                     |   | 679                                    |
|      | 豆腐ときくらげのたまごスープ | レモンポーク,とうふ,たまご   | でんぷん                      | たまねぎ,チンゲンサイ,きくらげ                        | 24.1                                   |
|      | きのこのはるまき       | とり肉              | 油,はるさめ,でんぷん,<br>はるまきの皮    | まいたけ,にら                                 | 847                                    |
|      | きりぼしだいこんのごまあえ  | ツナ               | さとう,ごま                    | こまつな,にんじん,切り干しだいこん                      | 29.2                                   |
|      | みかん            |                  |                           | みかん                                     |  |
| 22 水 | ちらしずし・牛乳       | 弓削高なし            | えび,こうやどうふ,たまご,            | にんじん,干しいたけ,れんこん,<br>かんぴょう,さやいんげん        | 624                                    |
|      | だいこんとあげどりのにももの | とり肉,あつあげ         | さとう,でんぷん,油                | だいこん,にんじん,たまねぎ                          | 24.5                                   |
|      | おかかあえ          | かつおぶし            |                           | こまつな,キャベツ                               | 803                                    |
|      | さといものからあげ      |                  | さといも,でんぷん,油               |   | 30.4                                   |
| 24 金 | 麦ごはん・牛乳        | 弓削中なし            | こめ,むぎ                     |   | 617                                    |
|      | けんちんじる         | 弓削高なし            | とり肉,とうふ                   | にんじん,ごぼう,干しいたけ,<br>だいこん,ねぎ              | 27.2                                   |
|      | さかなのもみじやき      | ホキ               | マヨネーズ,コーンスターチ             | パセリ,にんじん                                | 775                                    |
|      | くるみあえ          |                  | くるみ,さとう                   | こまつな,キャベツ                               | 32.7                                   |
|      | みかんゼリー         | アガー              | さとう                       | みかん果汁                                   |  |
| 27 月 | 麦ごはん・牛乳        | 弓削高なし            | こめ,むぎ                     |   | 621                                    |
|      | さけときのこのクリームに   | さけ,牛乳            | 油,じゃがいも,バター,<br>こむぎこ      | たまねぎ,しめじ,えのき,エリンギ,<br>グリーンピース           | 25.6                                   |
|      | ひじきサラダ         | ひじき,ロースハム        |                           | にんじん,ブロッコリー,もやし                         | 792                                    |
|      | かみかみチップス       | かえり,さきいか         | アーモンド,さつまいも,<br>さとう       |   | 32.1                                   |
| 28 火 | 麦ごはん・牛乳        | 弓削高なし            | こめ,むぎ                     |   | 659                                    |
|      | キムチチゲ          | レモンポーク,とうふ       |                           | たまねぎ,にんじん,こんにゃく,<br>はくさい,しめじ,はくさいキムチ,にら | 24.6                                   |
|      | きりぼしだいこんのたまごやき | とり肉,たまご          | 油,さとう                     | 切り干しだいこん,にんじん,ねぎ                        | 858                                    |
|      | ポテトサラダ         | ロースハム            | じゃがいも,さつまいも,<br>さとう,マヨネーズ | きゅうり,コーン,レモン果汁                          | 31.7                                   |
| 29 水 | えびピラフ・牛乳       | 弓削高なし            | こめ,むぎ                     | たまねぎ,にんじん,コーン                           | 782                                    |
|      | はくさいスープ        | レモンポーク,とうふ       | でんぷん                      | はくさい,にんじん,ねぎ                            | 29.7                                   |
|      | さつまいものチーズやき    | ロースハム,牛乳,チーズ     | バター,さつまいも                 | たまねぎ,パセリ                                | 756                                    |
|      | だいでとツナのサラダ     | 大豆,ツナ            | オリーブ油,マヨネーズ,さとう           | キャベツ,きゅうり,レモン果汁                         | 29.1                                   |
|      | りんご            |                  |                           | りんご                                     |  |
| 30 木 | 麦ごはん・牛乳        |                  | こめ,むぎ                     |   | 601                                    |
|      | だいこんのうまに       | レモンポーク,あつあげ      | さとう                       | だいこん,にんじん                               | 27.1                                   |
|      | さけのチャンチャンやき    | さけ,さけ,みそ         | さとう,バター                   | 赤ピーマン,たまねぎ,キャベツ,もやし                     | 766                                    |
|      | 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                           | 33.3                                   |

材料の都合で、献立を変更することがあります。