



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* 小蛋白質 中E補* 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 - 小蛋白質 中E補材 - 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		
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, 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, 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, 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, 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,	こめ,さとう	にんじん,干しいたけ,れんこん, 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	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	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, こむぎこ	たまねぎ,しめじ,えのき,エリンギ, 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, 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, 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, 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	えび	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。