



# 12月 給食こんだてひょう



令和5年12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	金	麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		680
		ぼっかけ	とり肉,あげ	油,さといも,さとう,でんぷん	にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ,ほししいたけ	26.3
		さばのたつたあげ	さば	でんぷん,こむぎ,油	しょうが	863
		ゆずかあえ		さとう	ほうれんそう,はくさい,ゆず果汁	32.4
		みかん			みかん	
4	月	麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		627
		だいこんとだいずのもの	レモンポーク,だいず,こんぶ	じゃがいも,さとう	にんじん,だいこん	25.8
		やしししゃも	ししゃも	油		801
		こまつなとツナのごまあえ	ツナ	ごま	こまつな,もやし,えのき	32.6
		りんご			りんご	
5	火	麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		652
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	24.0
		まめのミートグラタン	レモンポーク,だいず,ひよこ豆・きんとき豆・チーズ		たまねぎ	838
		うめドレッシングサラダ	ひじき,ささみ	ごま,オリーブ油,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり,うめぼし	29.4
6	水	麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		652
		にくみそおでん	うずらたまご,あつあげ,ちくわ,こんぶ,とり肉,だいず	さとう	だいこん,こんにゃく,しょうが	24.0
		さつまいものてんぷら	たまご	さつまいも,こむぎ,油		835
		ごまあえ		さとう,ごま	こまつな,キャベツ	29.6
7	木	麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		638
		はっぼうさい	レモンポーク,いか,えび,うずらたまご	でんぷん	きくらげ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,はくさい	27.9
		とうふのたらこマヨネーズやき	とうふ,たらこ,豆乳	マヨネーズ,コーンスターチ	たまねぎ,パセリ	819
		ひじきのナムル	ひじき	ごま,ごま油	こまつな,もやし	34.8
8	金	麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		659
		だいこんのそぼろに	レモンポーク,だいず,あつあげ	さとう,でんぷん	だいこん,にんじん,さやいんげん	24.2
		れんこんのすりみあげ	すりみ,とうふ,たまご	パン,油	れんこん,たまねぎ	850
		しそあえ		ごま	きゅうり,キャベツ,たくあん	29.8
11	月	げんりょう麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		622
		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	24.1
		りんごのケーキ	たまご,豆乳	さとう,こむぎ,バター	りんご	795
		あおじそドレッシングサラダ	ロースハム		ブロッコリー,だいこん,コーン,きゅうり	29.9
		カレーじゃこ	弓削中なし ちりめんじゃこ	さとう		
12	火	げんりょう麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		678
		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	24.2
		あげだしとうふ	とうふ	こむぎ,でんぷん,油	だいこん	852
		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	29.9
		みかん			みかん	

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小E補給 小蛋白質 中E補給 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	
13	水	麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		632
		サーモンチャウダー	ベーコン,さけ,牛乳	じゃがいも,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,コーン,パセリ	26.1
		ふゆやさいのオムレツ	たまご,ウィンナー	バター	かぶ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー	807
		ひじきサラダ	ひじき,ロースハム		にんじん,きゅうり,もやし	32.5
14	木	麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		655
		なめこのみそしる	とうふ,あげ		なめこ,たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	28.7
		いかのさらさあげ	いか	こむぎこ,でんぱん,油	しょうが	841
		かぶのサラダ	ロースハム	さとう,オリーブ油	きゅうり,かぶ,コーン	36.1
		ごまいりこ	かえり	さとう,ごま		
15	金	麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		698
		エッグカレー	ぶた肉,うずらたまご	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	24.5
		おさかなツツ	かえり	カシューナッツ,くるみ,アーモンド,さとう		894
		ゆずドレッシングサラダ	ひじき,糸かまぼこ		だいこん,キャベツ	30.5
		キャロットゼリー	アガー	さとう	にんじん,みかん果汁	
18	月	麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		620
		すいとん	あつあげ	すいとん	だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ	25.2
		さかなのごまみそあえ	ホキ	でんぱん,油,さとう,ごま	れんこん	797
		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	31.0
19	火	麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		623
		はくさいとにくだんごのスープ		でんぱん	はくさい,きくらげ,ねぎ,しょうが	24.2
		さといもときのこのグラタン	とり肉,牛乳,チーズ	さといも,油,バター,こむぎこ	たまねぎ,しめじ,エリンギ	795
		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	29.9
20	水	げんりょう麦ごはん・牛乳		こめ,むぎ		686
		レンズまめのスープ	ベーコン,レンズ豆	じゃがいも,むぎ	たまねぎ,にんじん,だいこん,セロリー	28.5
		フライドチキン	とり肉,牛乳,たまご	こむぎこ,でんぱん,油		843
		カラフルサラダ セレクトデザート	サンタさんのチョコケーキ 米粉のカップケーキ サンタさんの三色デザート	ドレッシング セレクトデザート	カリフラワー,ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	34.4
21	木	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	こめ,むぎ		635
		にくどうふ	レモンポーク,ぶた肉,やきどうふ	さとう	ごぼう,たまねぎ,こんにゃく,はくさい,にんじん,しゅんぎく,白ねぎ,えのき	27.5
		おからオムレツ	ツナ,おから,たまご	さとう	にんじん	799
		はなやさいのごまずあえ	わかめ	さとう,ごま	カリフラワー,ブロッコリー,キャベツ	33.8
		マドンナ			マドンナ	
22	金	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	こめ,むぎ		602
		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,ほししいたけ,だいこん,こんにゃく,こまつな	27.7
		ホキのかぼちゃみそやき	ホキ,みそ	マヨネーズ,さとう	かぼちゃ	767
		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	33.3

材料の都合で、献立を変更することがあります。

