

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	
19	金	麦ごはん・牛乳		米,麦		687
		レモンポークカレー	レモンポーク	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	26.0
		だいずこざかな	だいず,かえり	さとう		880
		チキンサラダ	とり肉,ひじき		にんじん,ブロッコリー,キャベツ	32.2
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶,パイ缶,バナナ	
23	火	麦ごはん・牛乳		米,麦		640
		ふゆやさいのシチュー	とり肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,こむぎこ	かぶ,にんじん,たまねぎ,カリフラワー,しめじ	24.1
		わかさぎのマリネ	わかさぎ	でんぷん,油,さとう	たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,レモン果汁	816
		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	29.8
24	水	おにぎり・牛乳	あじつけのり	米,麦		608
		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,もやし,にんじん,こんにゃく,ねぎ	27.7
		さけのしおやき	さけ	油		771
		たくあんサラダ	かつおぶし		きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん,たくあん	34.2
25	木	たいめし・牛乳	たい,松山あげ	米	にんじん,ごぼう	615
		のりととうふのすましじる	とうふ,いわのり		えのき,はくさい,にんじん,ねぎ	24.2
		だいずとひじきのかきあげ	大豆,ひじき,とり肉,たまご	米粉,油	たまねぎ	760
		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	29.2
26	金	麦ごはん・牛乳		米,麦		641
		とり肉とだいこんのもの	とり肉,だいず,あつあげ	さとう,油	だいこん,にんじん,さやいんげん,たまねぎ	25.4
		生のりとやさいのすのもの	生のり	さとう	きゅうり,だいこん,もやし	814
		デベラのてんぷら	デベラ,たまご	米粉,油		31.7
		ぼんかん			ぼんかん	
29	月	麦ごはん・牛乳		米,麦		645
		にしめ	あつあげ,さつまあげ,こんぶ	じゃがいも,さとう	にんじん,れんこん,こんにゃく,ほししいたけ	26.2
		とり肉のレモン煮	とり肉	でんぷん,油,さとう	レモン果汁	821
		いぎすどうふ	いぎす,生大豆粉,とり肉	油,さとう	にんじん	32.4
		いそかあえ	ひじき,あじつけのり		こまつな,にんじん,キャベツ	
30	火	減量麦ごはん・牛乳		米,麦		645
		ほうちょう汁	あげ,えそ,たまご	ほうとう,でんぷん	だいこん,ねぎ	26.3
		ぎせいどうふ	たまご,レモンポーク,とうふ,ひじき	油,さとう	にんじん,ほししいたけ	822
		ツナマヨネーズあえ	ツナ	マヨネーズ,さとう,ごま	ブロッコリー,キャベツ,切り干しだいこん	32.8
		のりつくだに	生のり	さとう		
31	水	麦ごはん・牛乳		米,麦		624
		ほたてとはくさいのクリームに	ほたて貝柱,ベーコン,白いんげん豆,牛乳	バター,でんぷん	きくらげ,にんじん,チンゲンサイ,はくさい	25.6
		ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも,バター	たまねぎ,パセリ	798
		ごまじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ごま	だいこん,こまつな,キャベツ,にんじん,レモン果汁	31.7

材料の都合で、献立を変更することがあります。

学校給食週間中は、全国で地域の特産品を使って給食を実施します。弓削給食センターでは、24日～30日を「のりのりウイーク」として上島町特産の「のり」をいろいろな形で提供します。お楽しみに!

