



2月 給食こんだてひょう



令和6年2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I補給 - 小蛋白質 中I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		
1	木	麦ごはん・牛乳		米, 麦			675	
		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, さとう	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, ほししいたけ, グリンピース		25.0	
		こんさいかきあげ	ちりめんじゃこ	さつまいも, こむぎこ, 油	れんこん, ごぼう, たまねぎ, にんじん		859	
		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		30.8	
		はっさく			はっさく			
2	金	せきはん・牛乳	あずき	米, もち米, ごま			651	
		みぞれ汁	レモンポーク	でんぶん	にんじん, ごぼう, こんにゃく, ほししいたけ, だいこん, ねぎ		27.3	
		いわしのカレーあげ	いわし	でんぶん, 油	しょうが		796	
		ひじきのナムル	ひじき	ごま油, ごま	もやし, にんじん, こまつな		31.1	
		こくとうビーンズ	だいず	さとう				
5	月	麦ごはん・牛乳	生名小なし	米, 麦			677	
		だいこんのそぼろに	弓削小なし	レモンポーク, あつあげ	さとう, でんぶん	だいこん, たまねぎ, にんじん, さやいんげん		25.3
		とうふのベーコンやき	とうふ, ベーコン	さとう, でんぶん	ねぎ		863	
		めかぶなっとう	なっとう, めかぶ	ごま	コーン, ねぎ		31.6	
		ミルクみかんゼリー	アガー, 牛乳	さとう	みかん缶			
6	火	麦ごはん・牛乳		米, 麦			667	
		ファイバースープ	レモンポーク, レンズまめ	ごま油, 麦, でんぶん	ごぼう, 切り干しだいこん, にんじん, たまねぎ, ねぎ		24.8	
		さかなのゆきんこあげ	ホキ, たまご	こむぎこ, かんぱいこ, 油			852	
		もやしのちゅうかサラダ	ひじき	さとう, アーモンド, ごま油	きゅうり, もやし, こまつな, にんじん		31.6	
		はるみ			はるみ			
7	水			米, 麦, ごま油	白ねぎ, たくあん, はくさいキムチ		687	
		レモンポーク, あつあげ, みそ	さつまいも	えのき, ごぼう, にんじん, こんにゃく, ねぎ		25.8		
		とり肉	でんぶん, こむぎこ, 油	レモン果汁		855		
		ごま油, ごま	もやし, こまつな, にんじん			31.7		
		アガー	さとう	みかん缶, パイン缶, もも, 缶, リんご果汁				
8	木	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	米, 麦			623	
		はくさいスープ	ベーコン, とうふ	でんぶん	はくさい, ねぎ, しょうが		24.1	
		ポテトミートグラタン	レモンポーク, だいず, チーズ	じゃがいも	たまねぎ, パセリ		800	
		カラフルサラダ		ドレッシング	カリフラワー, ブロッコリー, にんじん, きゅうり, コーン		29.9	
		かえりのカレーいため	かえり	油, さとう				
9	金	減量麦ごはん・牛乳	弓削高なし	米, 麦			648	
		とうにゅうちゃんぽん	レモンポーク, なた, とうにゅう, みそ	ちゅうかめん	はくさい, にんじん, こまつな, きくらげ, もやし, コーン		26.0	
		きびなごのからあげ	きびなご	でんぶん, 油	しょうが		809	
		はなやさいのごますあえ		さとう, ごま	カリフラワー, ブロッコリー, きゅうり		32.2	
		たまみ			たまみ			
13	火	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	米, 麦			613	
		だいこんのうまに	レモンポーク, あつあげ	さとう	しょうが, だいこん, にんじん		27.2	
		ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ, コーンスターチ	赤ピーマン, 黄ピーマン, たまねぎ, パセリ		780	
		あおなのごまじゃこいため	ちりめんじゃこ	ごま油, ごま	キャベツ, こまつな		33.8	
		はっさく			はっさく			
14	水	麦ごはん・牛乳		米, 麦			676	
		すきやき	きゅうり, レモンポーク, やきどうふ	油, さとう	たまねぎ, こんにゃく, しゆんぎく, はくさい, 白ねぎ, えのき		24.4	
		はるさめサラダ	ロースハム, たまご	はるさめ, さとう, ごま油, ごま	きゅうり, もやし, にんじん		865	
		もちもちチョコ	とうふ, とうにゅう	さとう, 油, しらたまこ			30.0	
		カレーじゃこ	ちりめんじゃこ	さとう				

材料の都合で、献立を変更することがあります。

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		
15 木	麦ごはん・牛乳			米,麦		654	
	クラムチャウダー		ベーコン,あさり,牛乳	じゃがいも,でんぷん,バター	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	25.6	
	ビーンズオムレツ		たまご,白いんげんまめ,ひよこ豆,レモンポーク	バター	たまねぎ	840	
	きりぼしだいこんのごまあえ		ツナ	さとう,ごま	ほうれんそう,切り干しだいこん	31.5	
16 金	減量麦ごはん・牛乳			米,麦		647	
	ペーじゃが		ベーコン,ウインナー	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく	23.6	
	やさい入りじゃこてん		すりみ,たまご	ごま,でんぷん,油	たまねぎ,ごぼう,きくらげ	823	
	うめかつおあえ		ちくわ,はなかつお	さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,うめぼし	28.4	
19 月	麦ごはん・牛乳		魚島小中なし	米,麦		659	
	さつまじる			とり肉,あぶらあげ,みそ	油,さつまいも	だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ	26.3
	さわらのマスタードやき		さわら		マヨネーズ,コーンスターチ	たまねぎ	838
	きのこのごまあえ				ごま	しめじ,えのき,ほうれん草,もやし	32.1
	りんごゼリー		アガー		さとう	りんご果汁	
20 火	げんまい入りごはん・牛乳			米,げんまい		658	
	きりぼしだいこんのもの		レモンポーク,だいず	油,さとう	切り干しだいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく	24.1	
	かりかりがんも		ツナ,とうふ,おから,たまご	さとう,こむぎこ,パンこ,コーンフレーク,油	にんじん,ごぼう,しょうが	845	
	こまつなのごまあえ			ごま	こまつな,はくさい,えのき	29.6	
	チーズ		チーズ				
21 水	麦ごはん・牛乳			米,麦		647	
	しせんどうふ		レモンポーク,どうふ,ひらてん	油,さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,チンゲンサイ,しめじ	28.5	
	かにたま		おから,たまご,かつおがし,かにふうみかまぼこ	さとう,でんぷん	ねぎ,白ねぎ	826	
	ごまマヨネーズあえ		ひじき,ささみ	マヨネーズ,さとう,ごま	ブロッコリー,キャベツ	35.2	
22 木	麦ごはん・牛乳			米,麦		671	
	カツカレー		レモンポークヒレ,だいず,スキムミルク	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース	24.6	
	(ひれカツ)		ぶたヒレ肉,たまご	こむぎこ,パンこ,油		855	
	ひじきのレモンずあえ		ひじき,糸かまぼこ	さとう	きゅうり,にんじん,レモン果汁	30.5	
	いよかん					いよかん	
26 月	麦ごはん・牛乳		生名小なし	米,麦		604	
	とうふだんごスープ		弓削高なし	とり肉,とうふ,たまご	パンこ	しょうが,にんじん,ごぼう,ほししいたけ,もやし,えのき,ねぎ	27.4
	ほたてのバターしょうゆやき		ほたて	じゃがいも,さとう,バター	ねぎ	756	
	ごまあえ			ごま	こまつな,キャベツ	33.1	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
27 火	麦ごはん・牛乳		生名小なし	米,麦		660	
	ポークビーンズ		弓削高なし	レモンポーク,ベーコン,だいず	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,えだまめ	24.3
	おさかなツツ		かえり	油,カシューナッツ,くるみ,アーモンド,さとう		846	
	ミモザサラダ		たまご	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	30.1	
	はるか						
28 水			弓削高なし	ツナ	米,麦,ごま油	はくさいキムチ	634
	弓削小学校(4,5,6年)リクエストメニュー			ベーコン,うずらたまご,わかめ	はるさめ,ごま油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,はくさい,ねぎ	28.2
				とり肉,たまご	さとう,こむぎこ,パンこ,油		807
				ロースハム	じゃがいも,さとう,マヨネーズ	キャベツ,コーン,レモン果汁	34.6
29 木	麦ごはん・牛乳		弓削高なし	米,麦		654	
	あつあげのうまに			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,こんにゃく,さやいんげん	26.6
	たいかまのからあげ		たい		でんぷん,油		816
	くるみあえ				さとう,くるみ	こまつな,キャベツ	30.9