



# 4月 給食こんだてひょう



## ご入学、ご進級 おめでとうございます！

令和6年4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			小児科 小蛋白質 中児科 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	
8 月	麦ごはん・牛乳	生名小・弓削小・魚島小中なし		米, 麦		639
	とうふのすましじる		とうふ, はんぺん, わかめ		にんじん, えのき, たまねぎ, たけのこ, ねぎ	26.0
	ツナキャベコロッケ		ツナ, たまご	じゃがいも, 油, さとう, こむぎこ, パン, 油	キャベツ	822
	ごまおかかあえ		はなかつお	ごま	こまつな, もやし	31.9
	あおのりだいず		だいず, 青のり	さとう		
9 火	チキンライス・牛乳	弓削中なし	とり肉	米, 麦, 油	たまねぎ, にんじん, グリンピース	644
	わかめスープ		ベーコン, とうふ, わかめ		もやし, きくらげ, えのき, ねぎ	24.3
	コーンのすりみやき		すりみ, たまご	こむぎこ, 油	たまねぎ, コーン	821
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも, さとう, マヨネーズ	きゅうり, にんじん, レモン果汁	29.8
	キヨミ				キヨミ	
10 水	麦ごはん・牛乳			米, 麦		688
	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	きりぼしだいこん, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	24.7
	ひじきのかきあげ		ひじき, ちりめんじゃこ, ささみ	さつまいも, こむぎこ, 油	たまねぎ	880
	くるみあえ			さとう, くるみ	こまつな, キャベツ	30.7
11 木	麦ごはん・牛乳			米, 麦		613
	さわにわん		レモンポーク, あげ		ごぼう, たけのこ, にんじん, もやし, えのき, ねぎ	26.7
	さばのしょうがに		さば	さとう, でんぷん	しょうが	806
	きりぼしだいこんのごまあえ		ツナ	さとう, ごま	きりぼしだいこん, ほうれんそう	34.9
	エコふりかけ			さとう, ごま油, ごま		
12 金	麦ごはん・牛乳			米, 麦		662
	ちくぜんに		とり肉, あつあげ	油, さとう, ごま油	ほししいたげ, にんじん, こんにゃく, ごぼう, たけのこ, さやいんげん	27.6
	いかのさらさあげ		いか	こむぎこ, でんぷん, 油	しょうが	842
	しそあえ			ごま	きゅうり, キャベツ, きりぼしだいこん	34.6
りんごゼリー		アガー	さとう	りんご果汁		
15 月	麦ごはん・牛乳	弓削高なし		米, 麦		672
	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	24.3
	たけのこのがんせきあげ		ささみ, ちりめんじゃこ, わかめ, たまご	こむぎこ, 油	たけのこ, にんじん, たまねぎ	857
	いそかあえ		ひじき, のり		ほうれん草, にんじん, もやし	29.9
16 火	麦ごはん・牛乳			米, 麦		598
	だいずのごもくに		だいず, ひじき, とり肉, あげ, こんぶ	油, じゃがいも, さとう	にんじん, たけのこ, こんにゃく, さやいんげん	28.1
	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	768
	たくあんサラダ			ごま	きゅうり, キャベツ, たくあん	34.9
17 水	減量麦ごはん・牛乳			米, 麦		669
	ミートボールのトマトに		ミートボール, レモンポーク, だいず	じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ, グリンピース	26.1
	アーモンドいりこ		かえり	アーモンド, さとう		830
	きゅうりのすのもの		わかめ, たまご	さとう	きゅうり, もやし, きりぼしだいこん	31.7
	セサミトースト			パン, バター, マーガリン, さとう, ごま		

※ 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			小児科 小蛋白質 中児科 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	
18	木	麦ごはん・牛乳		米,麦		612
		わかたけじる	とうふ,わかめ		たけのこ,えのき,ねぎ	24.2
		キャベツのメンチカツ	牛肉,レモンポーク,だいず,たまご	パンこ,油	たまねぎ,キャベツ	816
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな,もやし,にんじん	32.0
		(中高)チーズ	(中高)チーズ			
19	金	減量麦ごはん・牛乳		米,麦		673
		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,グリーンピース	28.0
		ひじきのたまごやき	たまご,ひじき,とり肉	油,さとう	にんじん,たまねぎ,ねぎ	848
		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	こまつな,キャベツ,きりぼしだいこん	34.5
		みかんゼリー	アガー	さとう	みかん缶,みかん果汁	
22	月	麦ごはん・牛乳		米,麦		642
		クリームシチュー	とり肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,コーン,グリーンピース	28.6
		きびなごのカレーあげ	きびなご	でんぱん,油		822
		あおしぞドレッシングサラダ	ひじき		キャベツ,ブロッコリー,だいこん	35.5
		こくとうビーンズ	だいず	さとう		
23	火	麦ごはん・牛乳		米,麦		644
		やさいのみそしる	あげ,みそ		キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	24.3
		おからハンバーグ	レモンポーク,おから,白いんげん豆,たまご,豆乳	パンこ	たまねぎ	822
		ひじきのレモンずあえ	ひじき,かえり,糸かまぼこ	さとう	きゅうり,もやし,にんじん,レモン果汁	29.8
24	水	麦ごはん・牛乳		米,麦		648
		しせんどうふ	レモンポーク,とうふ,じゃこてん	さとう,でんぱん,ごま油	にんじん,たけのこ,ほししいたけ,チンゲンサイ,しめじ	28.2
		レバニラいため	とりレバー	でんぱん,油,ごま油,さとう	もやし,にら	824
		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	34.6
		あまなつかん			あまなつかん	
25	木	麦ごはん・牛乳		米,麦		606
		さんさいうどん	あげ	うどん	ごぼう,にんじん,さんさい,ねぎ	26.1
		きりぼしだいこんのたまごやき	ツナ,たまご	さとう	きりぼしだいこん,にんじん,ねぎ	776
		アーモンドあえ		さとう,アーモンド	こまつな,キャベツ	32.0
		かえりのレモンずあえ	かえり,青のり	さとう,ごま	レモン果汁	
26	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	じゃがいも	にんじん,たまねぎ	24.1
		だいずこざかな	だいず,かえり	さとう		871.0
		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	29.5
		いちごソースミルクゼリー	アガー,牛乳	さとう	いちご,レモン果汁	
30	月	たけのこごはん・牛乳	とり肉,松山あげ	米	たけのこ	657
		かきたまじる	とうふ,たまご,わかめ	でんぱん	たまねぎ,えのき,にんじん,ねぎ	28.0
		やさい入りじゃこてん	すりみ,たまご	ごま,パンこ,油	たまねぎ,ごぼう,きくらげ	832
		キャベツのレモンあえ	ちりめんじゃこ	さとう	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,コーン,レモン果汁	34.1
		ヨーグルト	ヨーグルト			

### 学校給食費に関するお知らせ

保護者の皆様から徴収した学校給食費は、全て食材料費として使われます。

令和6年度の学校給食費保護者負担額は、1食当たり小学生240円、中学生285円、高校生295円です。集金方法は、毎月の食数分だけを翌月末にご指定の金融機関からの引き落としとなります。ご協力よろしくお願ひします。