



5月 給食こんだてひょう



令和6年5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			小豆科 小蛋白質 中豆科 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	
1	水	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		711
		にくどうふ <small>弓削小なし</small>	レモンポーク,焼きどうふ	さとう	ごぼう,たまねぎ,こんにゃく,にんじん,スナッ えんどう,白ねぎ,えのき	28.5
		アーモンドいりこ <small>生名小なし</small>	かえり	アーモンド,さとう		883
		くらげのサラダ <small>魚島小中なし</small>	ささみ,くらげ	さとう	きゅうり,もやし	35.1
		おちゃのマフィン	たまご,牛乳	こむぎこ,バター,さとう		
7	火	たいめし・牛乳	牛乳,たい,松山あげ	米	ごぼう	619
		ごまみそ汁 <small>弓削高なし</small>	どうふ,わかめ,みそ,みそ	ごま	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,葉ねぎ	29.8
		とりてん	鶏ムネ皮なし,たまご,青のり	でんぷん,こむぎこ,油		766
		スナッ えんどうのおかかあえ	花かつお	さとう	スナッ えんどう,きゅうり,キャベツ	36.5
8	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		682
		とりとごぼうのかきあげ	とりにく	こむぎこ,でんぷん,ごま,油	しょうが,ごぼう,たまねぎ	26.8
		ポークビーンズ	レモンポーク,大豆	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	849
		コールスローサラダ		ドレッシング	にんじん,キャベツ,レモン果汁	32.9
9	木	えんどうごはん・牛乳	牛乳	米	グリーンピース	648
		しらたまだんごじる <small>弓削高なし</small>	レモンポーク,あげ	白玉だんご	にんじん,しめじ,たまねぎ,葉ねぎ	22.6
		おからコロケ	とり肉,おから,ひじき,たまご	さとう,じゃがいも,こむぎこ,パンこ,油	たまねぎ	806
		おひたし	花かつお	ごま	こまつな,もやし,にんじん	27.5
10	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		696
		わかくさスープ	ベーコン,牛乳	じゃがいも,でんぷん,バター	たまねぎ,グリーンピース	26.5
		しゃきしゃきハンバーグ	レモンポーク,牛肉,どうふ,たまご	パンこ,さとう,でんぷん	もやし,しょうが	871
		ツナの Pasta サラダ	ツナ	マカロニ,オリーブ油,さとう,ごま	レモン果汁,きゅうり,キャベツ	32.7
13	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		636
		かきたまじる	どうふ,わかめ,たまご	でんぷん	えのき,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ	28.2
		かつおのごまがらめ	かつお	でんぷん,こむぎこ,油,じゃがいも,ごま,さとう	しょうが	786
		しそあえ		ごま	きゅうり,キャベツ,たくあん,あかじそ	34.7
		果物(甘夏)			甘夏	
14	火	ろっこくごはん・牛乳	牛乳	米,麦,きび		684
		エッグカレー	レモンポーク,うずらたまご	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース	23.6
		だいずとかえりのあげに	かえり,大豆	でんぷん,油,さとう,ごま		850
		うめドレッシングサラダ	ひじき,ささみ	オリーブ油,さとう	だいこん,きゅうり,うめぼし	28.8
		レモンゼリー	アガー	さとう	レモン果汁	
15	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		605
		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	21.9
		はるやさいのオムレツ	たまご,ウィンナー	バター	たまねぎ,アスパラガス,赤ピーマン	748
		グリーンサラダ			キャベツ,きゅうり,レタス	26.3
16	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		630
		ミネストローネ	レモンポーク,白いんげん豆	じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,トマトジュース,パセリ	27.3
		おさかなピザ	メルルーサ,メルルーサ,チーズ		たまねぎ,黄ピーマン,ピーマン	782
		あまなつサラダ		さとう,オリーブ油	キャベツ,アスパラガス,きゅうり,あまなつかん	34.7
17	金	じゃこひじき	ちりめんじゃこ,花かつお,ひじき	さとう		
		減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		604
		しおラーメン <small>魚島小中なし</small>	焼きがた	ちゅうかめん,油,でんぷん	コーン,キャベツ,白ねぎ,きくらげ	26.6
		ビッグシューマイ	えび,とり肉	油,さとう,ごま油,でんぷん,パンこ,しゅうまいの皮	たまねぎ,しょうが,グリーンピース	773
		ナムル チーズ	ひじき チーズ	ごま油,ごま	もやし,こまつな,にんじん	32.6

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小豆科 小蛋白質 中豆科 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	
20	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		673
		トマトとんじる	弓削小なし 魚島小中なし レモンポーク,あつあげ,みそ		しょうが,トマト,たまねぎ,キャベツ,にんじん,葉ねぎ	27.1
		とうふのまさごあげ	とうふ,とり肉,たまご	でんぷん,油	しょうが,たまねぎ,しそ葉,きくらげ	835
		かみかみあえ	さきいか	さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,コーン,こまつな	33.4
		カレーじゃこ	ちりめんじゃこ	さとう		
21	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		640
		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,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,ほししいたけ,グリーンピース	25.5
		そらまめのからあげ		でんぷん,油	そら豆	797
		ごまあえ		さとう,ごま	きゅうり,キャベツ,アスパラガス	30.8
		甘夏みかんゼリー	アガー	さとう	あまなつかん,みかん果汁	
22	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		647
		ワンタンスープ		ワンタン,ごま油	にんじん,たけのこ,もやし,きくらげ,葉ねぎ	27.2
		レバーとナッツのいためもの	とりレバー	でんぷん,油,じゃがいも,かぶ,ナッツ,さとう	たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,しょうが	793
		チキンサラダ	ささみ		にんじん,コーン,キャベツ	33.3
		パイナップル			パイナップル	
23	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		628
		もずくスープ	ベーコン,とうふ,もずく,たまご	でんぷん	たまねぎ,えのき,葉ねぎ	29.0
		さかなのマッシュポテトやき	ホキ	じゃがいも,さとう,マヨネーズ	パセリ	781
		ひじきサラダ	ひじき,ツナ		にんじん,きゅうり,もやし	37.3
		お茶まめ	だいず,きな粉	さとう		
24	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		698
		きりぼしだいこんのもの	レモンポーク,だいず,あつあげ	さとう	きりぼしだいこん,たけのこ,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく	27.2
		さばのカレーてりやき	さば			886
		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	34.7
		果物(バナナ)			バナナ	
27	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		640
		ちくげんに	とり肉,あつあげ	油,さとう,ごま油	ほししいたけ,にんじん,ごぼう,こんにゃく,たけのこ,スナップえんどう	29.4
		ツナとおからのたまごやき	ツナ,おから,たまご	油,さとう	葉ねぎ	796
		いそかあえ	のり		ほうれん草,もやし,きゅうり	36.3
		きんときまめのあまに	きんときまめ	さとう		
28	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		659
		ビーフンスープ	レモンポーク,うずらたまご	ビーフン,ごま油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,葉ねぎ	28.7
		さけフライ	さけ,青のり	こむぎこ,パンこ,油		802
		だいずとトマトのサラダ	だいず	でんぷん,油,さとう	トマト,きゅうり,レモン果汁	32.4
		ゆげのり	のり			
29	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		664
		わかめスープ	魚島小中なし ベーコン,とうふ,わかめ	ごま油	もやし,きくらげ,えのき,葉ねぎ	25.5
		マカロニグラタン	とり肉,とうにゅう,チーズ	油,マカロニ,バター,こむぎこ,パンこ	たまねぎ,にんじん	824
		きりぼしだいこんのサラダ	ひじき,ささみ	さとう,ごま油	きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり,レモン果汁	31.1
		フルーツカルピスゼリー	寒天,カルピス	さとう	パイン缶	
30	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		686
		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	27.6
		いわしのかばやき	いわし	でんぷん,油,さとう		836
		ひじきのごまあえ	ひじき	さとう,ごま	こまつな,にんじん,もやし	31.6
31	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		649
		オニオンスープ	ベーコン	油	にんじん,たまねぎ,コーン	25.4
		とうふのミートチーズやき	とうふ,レモンポーク,大豆,チーズ	油	たまねぎ,パセリ	806
		たくあんサラダ	花かつお	ごま	きゅうり,キャベツ,きりぼしだいこん,たくあん	30.8
		こくとうビーンズ	だいず	さとう		

※ 材料の都合で、献立を変更することがあります。