



# 6月 給食こんだてひょう



令和6年6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
			血や骨や筋にくを 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	
3	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		648
		しせんとろ	レモンポーク,とうふ,じゃこてん	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	25.0
		さきいかのかきあげ	さきいか	こむぎこ,油	たまねぎ,コーン	804
		ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,さとう	きゅうり,コーン,レモン果汁	30.4
4	火	セルフフルーツクリームパン・牛乳	牛乳,生クリーム(さとう)	パン	パン缶,もも,バナナ	660
		むしパン(高校のみ)	牛乳	こむぎこ,さとう		24.7
		ひやしちゅうか <small>弓削中なし</small>	ロースハム,たまご	ちゅうかめん,ごま	きゅうり,トマト,にんじん,もやし	864
		かりかりがんも	ツナ,とうふ,おから	長いも,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	31.1
5	水	麦ごはん・牛乳 <small>弓削中なし</small>	牛乳	米,麦		643
		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,葉ねぎ	23.1
		じゃこのりコロquette	とり肉,ちりめんじゃこ,青のり,たまご	じゃがいも,油,こむぎこ,パンこ,油	たまねぎ	801
		うめかつおあえ	ちくわ,花かつお	さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,うめぼし	28.1
6	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		655
		とうふときくらげのたまごスープ	ウィンナー,とうふ,たまご	でんぷん	たまねぎ,チンゲンサイ,えのき,きくらげ	22.9
		ぶたキムチいため	レモンポーク	油,さとう,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,はくさいキムチ,葉ねぎ	814
		ガーリックポテト		じゃがいも,バター		27.6
7	金	あじさいゼリー	アガー	さとう,カクテルゼリー	ぶどう果汁	
		麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		647
		だいこんとだいずのもの	レモンポーク,大豆,こんぶ	じゃがいも,さとう	にんじん,だいこん	25.7
		ししゃものいそべあげ	ししゃも,青のり	こむぎこ,油		820
10	月	もやしのごまずあえ	ささみ	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,もやし,コーン	32.2
		うめひじきごはん・牛乳	牛乳,ひじき	米,麦	うめぼし	647
		ぶたじる <small>生名小なし</small>	レモンポーク,厚あげ,みそ		たまねぎ,キャベツ,えのき,にんじん,葉ねぎ	26.5
		レバーのマリネ	とりレバー	でんぷん,油,さとう	ピーマン,赤ピーマン,たまねぎ	803
		トマト			トマト	32.6
11	火	はっさくゼリー	アガー	さとう	はっさくジュース,みかんジュース	
		麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		616
		ごもくまめ <small>魚島小中なし</small>	だいず,とり肉,こんぶ,あげ	油,さとう	さやいんげん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ほししいたけ	30.4
		ささみのレモンに	ささみ	でんぷん,油,さとう	レモン果汁	760
		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	37.4
12	水	弓削のり	のり			
		麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		661
		かみじまんどんぶり	レモンポーク,たこ,たまご	でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,こまつな,はくさい	26.7
		レモンポークハンバーグ	レモンポーク,とうふ,たまご,とうにゅう	パンこ	にんじん,たまねぎ	820
13	木	おかかあえ	花かつお		もやし,キャベツ,きゅうり	32.8
		麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		647
		たいいりわかめスープ	たい,とうふ,わかめ		きくらげ,えのき,葉ねぎ	23.4
		らっきょうどんぶり	レモンポーク	さとう,でんぷん	たまねぎ,らっきょう,キャベツ	800
		まるあげポテト		じゃがいも,油		28.6
14	金	いそかあえ	ひじき,のり		こまつな,にんじん,もやし	
		麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		655
		しんじゃがのうまに	レモンポーク,厚あげ	じゃがいも,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	27.7
		きびなごのカレーあげ	きびなご	でんぷん,こむぎこ,油	しょうが	812
14	金	しそあえ		ごま	きゅうり,キャベツ,あかじそ	34.2
		スタミナなっとう	なっとう,とり肉	ごま油,さとう	しょうが,葉ねぎ	

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
		血や骨や筋にくをつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
17 月	麦ごはん・牛乳 <small>弓削中なし</small>	牛乳	米,麦		628
	ABCスープ	レモンポーク,ベーコン	マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	22.3
	かぼちゃグラタン	とり肉,とうにゅう,チーズ	油,バター,こむぎこ,パンこ	たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー	774
	かいそうサラダ	わかめ,寒天	ごま油,さとう,ごま	きゅうり,コーン,キャベツ	26.9
18 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		648
	あつあげのピリカラに	レモンポーク,あつあげ,みそ	さとう	しょうが,にんじん,ごぼう,キャベツ,こんにゃく,白ねぎ	25.5
	アーモンドいりこ	かえり	アーモンド,さとう		805
	きゅうりのすのもの	わかめ	ごま,さとう	きゅうり,もやし,切り干しだいこん	31.4
	ミルクゼリー	アガー,牛乳	さとう		
19 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		638
	レンズまめのトマトスープ	ベーコン,レモンポーク,レンズまめ		たまねぎ,セロリー,キャベツ,トマトジュース	27.3
	さけのみそマヨネーズやき	さけ,みそ	マヨネーズ	たまねぎ,コーン,ピーマン,えのき	786
	パインサラダ		油,さとう	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,パイン缶	33.3
	あおのりだいず	だいず,青のり	さとう		
20 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		628
	はるさめスープ	ベーコン,わかめ	はるさめ,ごま油,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,葉ねぎ	26.0
	たこボール	たこ,たまご,すしめし,かつお粉,青のり	こむぎこ,油	キャベツ,にんじん,えだ豆	774
	パンバンジー	ささみ,くらげ	さとう,ごま油	きゅうり,もやし	32.0
	ごまいりこ	かえり	さとう,ごま		
21 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		671
	ハヤシライス	ぎゅうにく,レモンポーク		たまねぎ,にんじん,ごぼう,グリーンピース	23.8
	ふわふわオムレツ	ウィンナー,とうふ,とうにゅう,たまご	バター	たまねぎ,パセリ	835
	レモンドレッシングサラダ		オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁	28.6
24 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		620
	コーンとたまごのちゅうかスープ	たまご,ベーコン,とうふ		コーン,たまねぎ,にんじん	23.0
	チンジャオロースー	レモンポーク	さとう,でんぷん	ピーマン,たけのこ,もやし	770
	ひじきときりぼしだいこんのサラダ	ひじき,ちりめんじゃこ	ごま,ごま油,さとう	切り干しだいこん,にんじん,きゅうり,レモン果汁	28.0
25 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		630
	とりだんごじる	とうふ		にんじん,ごぼう,だいこん,えのき,葉ねぎ	26.7
	さかなのあまずあんかけ	ホキ	こむぎこ,でんぷん,油,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン	779
	アーモンドあえ		さとう,アーモンド	こまつな,切り干しだいこん,キャベツ,にんじん	32.5
26 水	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		684
	マーボーどうふ	とうふ,レモンポーク,だいず,みそ	さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,なす,ほししいたけ,葉ねぎ	27.7
	だいずとひじきのじゃこてん	すりみ,ひじき,大豆	油	たまねぎ	847
	ナムル		ごま油,ごま	もやし,キャベツ,コーン	34.0
27 木	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		651
	うずらたまごのスープ	とり肉,うずらたまご	はるさめ,ごま油	にんじん,キャベツ,チンゲンサイ	27.2
	チリコンカン	レモンポーク,あかいんげん豆,大豆	でんぷん	たまねぎ,トマト缶	807
	すなぎものやさしいあえ	とり砂ぎも	さとう	きゅうり,だいこん,にんじん,しょうが	33.3
	かみかみチップ	かえり,さきいか	カシューナッツ,さとう		
28 金	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		660
	かぼちゃのみそしる	あつあげ,わかめ,みそ		かぼちゃ,えのき,葉ねぎ	23.2
	なっとうかきあげ	なっとう,えび	こむぎこ,油	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	816
	ごもくきんぴら	レモンポーク	さとう,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく,きくらげ	28.4

材料の都合で、献立を変更することがあります。