



9月 給食こんだてひょう



令和6年9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1補給 - 小蛋白質 中1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	
2 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		633
	クラムチャウダー	ベーコン, あさり, 牛乳	じゃがいも, ずんぱん, パター	にんじん, たまねぎ, パセリ	25.3
	さかなのあおのりフライ	メルルーサ, たまご, 青のり	こむぎこ, パンこ, 油		793
	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	32.0
3 火	キムタクごはん	牛乳	米, 麦, ごま油	白ねぎ, たくあん, はくさいキムチ	645
	わかめスープ	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	26.4
	タンドリーチキン	とり肉, ヨーグルト		しょうが, レモン果汁	766
	かぼちゃサラダ <small>(みかんジュース)小中のみ</small>	ツナ	さとう, マヨネーズ	かぼちゃ, コーン, きゅうり, レモン果汁 <small>(みかん果汁)</small>	31.2
4 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		660
	あつあげのみそしる	レモンポーク, あつあげ, みそ		たまねぎ, トマト, えのき	25.2
	なつやさいのかきあげ	とりにく, こうやどうふ, たまご	こむぎこ, 油	たまねぎ, ピーマン, かぼちゃ, なす	820
	いとかまのすのもの	糸かまぼこ	さとう	きゅうり, キャベツ	30.6
5 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		622
	ABCスープ	レモンポーク	マカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	23.9
	スパニッシュオムレツ	たまご, ロースハム	じゃがいも, バター	たまねぎ, トマト, スツキーニ	773
	ひじきサラダ	ひじき, ツナ		にんじん, えだ豆, きゅうり, もやし	29.0
	ぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどう果汁, ナタデココ	
6 金	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		662
	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	25.0
	コーンとえだまめのすりみあげ	すりみ, とうふ, ひじき, たまご	パンこ, 油	たまねぎ, コーン, えだ豆	823
	キャベツのごまずあえ	ロースハム	さとう, ごま, ごま油	きゅうり, キャベツ	30.4
9 月	えだまめごはん・牛乳	牛乳	米	えだ豆	642
	ひやしぶっかけうどん	だいた	うどん, さとう, ごま	ほししいたけ, 葉ねぎ	23.8
	とりにくとかぼちゃのてんぷら	ささみ	こむぎこ, 油	かぼちゃ	794
	かいそうサラダ 弓削高なし	わかめ, 寒天	ごま油, さとう	きゅうり, コーン, キャベツ	29.2
10 火	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		662
	ふわたまスープ 弓削高なし	たまご	じゃがいも, 油	オクラ, たまねぎ, スツキーニ	26.8
	ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ, コーンスターチ	カラフルピーマン, パセリ	806
	なすのミートスパゲティ <small>(みかんジュース)小中のみ</small>	レモンポーク, だいた	スパゲッティ	たまねぎ, なす, トマト <small>(みかん果汁)</small>	32.4
11 水	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		642
	とりだんごじる 魚島小中なし	とりだんご	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しめじ, 葉ねぎ	26.7
	あつあげのにくみそかけ	あつあげ, レモンポーク, だいた, みそ	さとう, でんぱん	たまねぎ, しょうが	793
	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	32.6
	ひじきふりかけ	ちりめんじゃこ, 花かつお, ひじき	さとう, ごま油		
12 木	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	米, 麦		670
	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	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	26.0
	キャベツとツナのはるまき	ツナ, ひじき	じゃがいも, マヨネーズ, はるまきの皮, こむぎこ, 油	キャベツ	818
	こまつなのごまあえ		ごま	こまつな, もやし, えのき	31.4

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	
13	金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		682
		マーボーなす		あつあげ,レモンポーク,だい ず,みそ	油,さとう,でんぷん,ごま油	なす,しょうが,にんじん,たまねぎ,ほし しいたけ,葉ねぎ	26.9
		きびなごのからあげ		きびなご	でんぷん,油	しょうが	844
		はるさめサラダ		くらげ,ロースハム	はるさめ,さとう,ごま油,ご ま	きゅうり	32.5
		なし				なし	
17	火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		741
		けんちんじる		とりにく,とうふ	油,さとも,ごま油	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,だいこん, 葉ねぎ	26.3
		おつきみローフ		レモンポーク,とうふ,たまご,う ずらたまご	油,パンこ	たまねぎ,コーン	926
		いそかあえ		ひじき,のり		こまつな,にんじん,もやし	32.1
		おつきみだんご			白玉だんご,さとう,でんぷ ん		
18	水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		613
		レンズまめのスープ		ベーコン,レンズまめ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,パセリ	25.3
		アクアパッツァ		ホキ	さとう,オリーブ油	ピーマン,トマト,たまねぎ	757
		キャバツのレモンあえ			さとう,ごま	キャバツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁	30.8
		みかんゼリー		アガー	さとう	みかん果汁	
19	木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		612
		あきのミネストローネ		とりにく,ひよこ豆	油,マカロニ	にんじん,たまねぎ,だいこん,しめじ,エリ ンギ	25.4
		とうふのベーコンやき		とうふ,ベーコン	さとう,でんぷん	葉ねぎ	758
		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	31.5
		うめドレッシングサラダ		ひじき,糸かまぼこ	オリーブ油,さとう	キャバツ,きゅうり,うめぼし,レモン果汁	
20	金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		711
		キーマカレー		レモンポーク,だいず,スキムミ ルク		しょうが,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ, ピーマン	21.6
		こんさいチップス		青のり	さつまいも,油	れんこん,ごぼう	881
		パインサラダ			油,さとう	きゅうり,レタス,パイン缶	26.2
24	火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		718
		バーじゃが		ベーコン,ウインナー	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	25.8
		とうふナゲット		とうふ,とりにく,たまご	ごま,でんぷん,油	しょうが,しそ葉	891
		くるみあえ			くるみ,さとう	こまつな,キャバツ	31.6
		りんご				りんご	
25	水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		636
		はるさめとうずらたまごのスープ		ベーコン,うずらたまご	はるさめ,ごま油,でんぷん	しょうが,もやし,にんじん,葉ねぎ	26.1
		かぼちゃグラタン		とりにく,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	783
		たくあんサラダ		花かつお	ごま	きゅうり,キャバツ,切り干しだいこん,た くあん	31.8
26	木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		712
		ぶたじる		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,葉ね ぎ	25.7
		さばのたつたあげ		さば	でんぷん,こむぎこ,油	しょうが	919
		なすのわふうサラダ		ツナ	油,さとう	なす,葉ねぎ,しょうが	33.1
27	金	げんりょう麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		706
		ポークビーンズ		レモンポーク,ベーコン,だい ず	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	28.5
		アーモンドいりこ		かえり	アーモンド,さとう		860
		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,切り干しだいこん	34.2
		セサミトースト			パン,バター,さとう,ごま		
30	月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		644
		ビビンバ		きゅうにく,レモンポーク,こう やどうふ	さとう,ごま,ごま油	ほししいたけ,こまつな,もやし,にんじん	24.7
		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	798
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,パイン缶,もも,ナタデココ	30.2

材料の都合で、献立を変更することがあります。