



# 10月 給食こんだてひょう



令和6年10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	火	麦ごはん・牛乳	弓削中なし	牛乳	米,麦		680
		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	29.4
		いわしのやさいあんかけ		いわし	でんぷん,油,さとう	たまねぎ,もやし,ピーマン	851
		だいこんサラダ		ツナ	さとう,ごま油	だいこん,たくあん,切り干しだいこん,コーン,レモン果汁	36.4
2	水	麦ごはん・牛乳	弓削中なし	牛乳	米,麦		666
		じゃがいものみそしる		あつあげ,わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのき,葉ねぎ	23.9
		とうふハンバーグ		レモンポーク,とうふ,白いんげんまめ,たまご	パンこ	たまねぎ,にんじん	826
		ひじきのごまあえ		ひじき	さとう,ごま	こまつな,にんじん,きゅうり	29.1
3	木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		659
		とうふのチリソースに		レモンポーク,とうふ	さとう,ごま油,でんぷん	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,チンゲンサイ,しょうが	25.4
		ちくわのにしよくあげ		ちくわ,青のり	こむぎこ,油		823
		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	31.5
4	金	減量麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		693
		わかめスープ		ベーコン,とうふ,わかめ		たまねぎ,きくらげ,えのき,葉ねぎ	26.2
		おこのみやき		レモンポーク,たまご,花かつお,青のり	長いも,こむぎこ,油	キャベツ	849
		しゃぶしゃぶサラダ		レモンポーク	さとう,ごま油,ごま	きゅうり,トマト,レタス,レモン果汁	31.1
7	月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		627
		さわにわん		レモンポーク,あげ		ごぼう,にんじん,もやし,えのき,葉ねぎ	27.1
		さけのみそマヨやき		さけ,みそ	油,マヨネーズ	たまねぎ,ピーマン,しめじ	777
		キャベツのレモンあえ		ちくわ	さとう	キャベツ,コーン,レモン果汁	33.0
8	火	Eコふりかけ			さとう,ごま油,ごま		
		げんまいごはん・牛乳		牛乳	米,げんまい		655
		いもたき		とり肉,あつあげ	油,里いも,さとう	こんにゃく,にんじん,ごぼう,もやし,ほししいたけ,葉ねぎ	22.7
		なっとうかきあげ		なっとう,たまご,えび	さつまいも,こむぎこ,油	たまねぎ,葉ねぎ	808
9	水	アーモンドあえ			さとう,アーモンド	こまつな,キャベツ,にんじん	27.0
		麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		679
		あきのクリームシチュー		レモンポーク,牛乳,白いんげんまめ	さつまいも,バター,こむぎこ	しめじ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ	24.4
		ドイツふうオムレツ		たまご,牛乳,ウインナー	じゃがいも,油	たまねぎ,パセリ	845
10	木	グリーンサラダ			オリーブ油,さとう	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	29.7
		げんりょう麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		660
		ぶたじる		レモンポーク,あつあげ,みそ		だいこん,えのき,ごぼう,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	22.5
		さつまいものコロッケ		おから,とり肉,たまご	さつまいも,油,こむぎこ,パンこ,油	たまねぎ	817
11	金	いそかあえ		ちりめんじゃこ,ひじき,のり		こまつな,もやし	27.1
		麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		713
		すぶた		レモンポーク,うずらたまご	でんぷん,さつまいも,油,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,きくらげ,赤ピーマン,ピーマン	24.4
		れんこんのきんぴら			油,さとう,ごま	れんこん,にんじん,こんにゃく	888
15	火	あおのりだいず		だいず,青のり	さとう		29.9
		レモンゼリー		アガー	さとう	レモン果汁	
		あきのみかくごはん・牛乳		とり肉,松山あげ,牛乳	米,麦,くり	にんじん,しめじ	627
		しらたまだんごじる		あげ	里いも,白玉だんご	こんにゃく,ごぼう,だいこん,葉ねぎ	25.0
16	水	さばのしおやき		魚島小中なし	さば	レモン	770
		ブロッコリーのごまあえ			ごま,さとう	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	30.2
		減量麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		663
		マーボーどうふ		どうふ,レモンポーク,だいず,みそ	油,さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,葉ねぎ	20.5
16	水	だいがくいも			さつまいも,油,さとう,ごま		819
		だいこんとかきのすのもの			さとう	だいこん,かき,レモン果汁	24.8

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	
17	木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		704
		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	26.9
		こうやどうふのごまみそあげ		こうやどうふ,みそ	でんぷん,油,さとう,ごま		881
		きりぼしだいこんのサラダ		ひじき,ささみ	さとう,ごま油	切り干しだいこん,にんじん,きゅうり,レモン果汁	33.1
18	金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		662
		レモンポークカレー		レモンポーク	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン	21.2
		レモンドレッシングサラダ			オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,ブロッコリー,レモン果汁	825
		アーモンドいりこ		かえり	アーモンド,さとう		25.3
		フルーツゼリー		アガー	さとう	みかん缶,パイン缶,りんご果汁	
21	月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		682
		はるさめスープ		ベーコン,うずらたまご,わかめ	はるさめ,ごま油,でんぷん	しょうが,にんじん,キャベツ,葉ねぎ	24.8
		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,ほうれん草	846
		きりぼしナポリタン		ウインナー	油	切り干しだいこん,ピーマン,たまねぎ	30.4
22	火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		645
		だいこんのそぼろに		レモンポーク,あつあげ	油,じゃがいも,さとう	しょうが,だいこん,にんじん,グリーンピース	26.4
		いかのさらさあげ		いか	こむぎこ,でんぷん,油	しょうが	801
		のりずあえ		のり	さとう	きゅうり,もやし,ほうれん草	32.4
23	水	さといもごはん・牛乳		松山あげ,とり肉,牛乳	米,麦,里いも	にんじん	615
		かきたまじる		とうふ,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのき,葉ねぎ	24.9
		ししゃものいそべあげ		ししゃも,青のり	こむぎこ,油		765
		たくあんサラダ		花かつお	ごま	きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん,たくあん	30.7
		みかん				みかん	
24	木	減量麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		620
		キムチうどん		レモンポーク,みそ	うどん	たまねぎ,にんじん,はくさい,はくさいキムチ,しょうが	23.2
		とうふのきのこチーズやき		とうふ,チーズ	さとう,でんぷん	しめじ,えのき,葉ねぎ	760
		ひじきサラダ		ひじき,ロースハム	さとう,ごま	もやし,キャベツ,レモン果汁	26.9
		りんごゼリー		アガー	さとう	りんご果汁	
25	金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		626
		けんちんじる		とり肉,とうふ	油,里いも,ごま油	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,だいこん,葉ねぎ	24.5
		だいずとひじきのすりみあげ		すりみ,大豆,ひじき,たまご	パンこ,ごま,油	たまねぎ	777
		しそあえ			ごま	きゅうり,キャベツ,こまつな,あかじそ	29.5
28	月	減量麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		689
		あつあげのみそいため		レモンポーク,だいず,あつあげ,みそ	油,さとう,ごま油,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,葉ねぎ	24.1
		バナナのカップケーキ		たまご,とうにゅう	こむぎこ,さとう,バター	バナナ	852
		はるさめサラダ		ささみ	はるさめ,さとう,ごま油	きゅうり,もやし	28.9
29	火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		645
		ラビオリスープ		ベーコン	油,ラビオリ	たまねぎ,にんじん,レタス	28.4
		おさかなピザ		ホキ,チーズ	油	たまねぎ,ピーマン	794
		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	35.7
		ヨーグルト		ヨーグルト			
30	水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		648
		はくさいスープ		ベーコン,とうふ	でんぷん	はくさい,葉ねぎ,しょうが	24.9
		レバーのバーベキューソース		とりレバー	でんぷん,油,さとう	りんご,しょうが,葉ねぎ	805
		フライドさつまいも			さつまいも,油		30.5
		きりぼしだいこんのごまあえ		ツナ	さとう,ごま	こまつな,切り干しだいこん	
31	木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		715
		ポトフ		とり肉,ウインナー	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,パセリ	25.0
		えびカツ		すりみ,えび,たまご	パンこ,でんぷん,こむぎこ,油	たまねぎ	894
		かぼちゃサラダ			さとう,マヨネーズ	かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁	30.6

材料の都合で、献立を変更することがあります。

