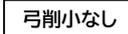
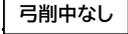




11月 給食こんだてひょう



令和6年11月
上島町弓削学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもなざいりよう			小「お」料 小蛋白質 中「ちゅう」料 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 金	麦ごはん・牛乳  弓削小なし	牛乳	米,麦		640
	じゃがいものそぼろに	レモンポーク,あつあげ	じゃがいも,さとう	しょうが,切り干しだいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにやく,グリーンピース	25.2
	きびなごのからあげ	きびなご	でんぷん,油	しょうが	793
	ごまあえ		ごま	こまつな,キャベツ,もやし	30.8
5 火	麦ごはん・牛乳  弓削中なし	牛乳	米,麦		658
	もずくスープ  弓削高なし	レモンポーク,とうふ,もずく,たまご	でんぷん	にんじん,えのき,葉ねぎ	23.4
	チリコンカン	レモンポーク,牛肉,あかいんげん豆	油,でんぷん	たまねぎ,トマト缶	818
	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	28.4
	ミルクゼリー	アガー,牛乳	さとう	みかん缶	
6 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		678
	ちゃんこなべ	レモンポーク,とうふ	うどん,さとう	だいこん,にんじん,こんにやく,ほくさい,えのき	25.4
	だいちのすりみあげ	大豆,すりみ,たまご,青のり	でんぷん,ごま,油	たまねぎ,ごぼう	846
	しそあえ		ごま	もやし,キャベツ,たくあん,あかじそ	31.1
7 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		625
	わかめスープ	レモンポーク,とうふ,わかめ	ごま油	もやし,きくらげ,たまねぎ,葉ねぎ	26.0
	さけのグラタン	さけ,とうにゅう,チーズ	マヨネーズ,油,バター,こむぎこ	ほうれん草,たまねぎ	774
	ごぼうサラダ	ひじき	ごま,ごまドレッシング	ごぼう,きゅうり,にんじん,えだ豆	32.0
8 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		664
	ひじきときりほしだいこんのもの	レモンポーク,ひじき,だいち	さとう	切り干しだいこん,にんじん,こんにやく,さやいんげん	24.5
	チーズがんも 	とうふ,すりみ,チーズ,たまご	パンこ,油	たまねぎ,にんじん,コーン	825
	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	29.4
11 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		629
	たいのすましじる	たい,とうふ		にんじん,ほくさい,葉ねぎ	25.1
	レモンポークのあげに 	レモンポーク	でんぷん,じゃがいも,油,さとう	レモン果汁,しょうが	779
	だいこんサラダ 	ツナ	さとう,ごま油	だいこん,切り干しだいこん,コーン,レモン果汁	30.6
12 火	麦ごはん・牛乳 	牛乳	米,麦		656
	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,ほくさい	26.3
	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	油,パンこ	にんじん,たまねぎ	813
	おかかあえ	花かつお		もやし,キャベツ,きゅうり	32.6
13 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		650
	ちくぜんに	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,こんにやく,れんこん,さやいんげん	24.4
	たちうおのかきあげ	たちうお,たまご	こむぎこ,油	たまねぎ,にんじん,ごぼう	809
	いそかあえ	ひじき,のり		こまつな,にんじん,もやし	29.5
14 木	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		646
	いもたき 	とり肉,あげ	油,里いも,白玉だんご,さとう	こんにやく,にんじん,ごぼう,もやし,ほししいたけ,葉ねぎ	25.3
	ひじきのたまごやき	たまご,ひじき,レモンポーク	さとう	にんじん,葉ねぎ,たまねぎ	787
	たくあんサラダ 	はなかつお	ごま	きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん,たくあん	30.5
	みかん 			みかん	
15 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		664
	さつまいものみそしる 	レモンポーク,あげ,みそ	さつまいも,じゃがいも,里いも	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	25.0
	しおレモンからあげ 	とり肉	でんぷん,こむぎこ,油	レモン果汁,しょうが	827
	やさいのすのもの 	ちりめんじゃこ	さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん	30.0
	エコふりかけ	ひじき	さとう,ごま油		

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1材料- 小蛋白質 中1材料- 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	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		641
		うずらたまごのスープ	レモンポーク,うずらたまご	はるさめ,ごま油	にんじん,はくさい	23.7
		ビッグシューマイ	レモンポーク,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	795
		かみかみあえ	さきいか	さとう,ごま	きゅうり,コーン,こまつな,もやし	29.2
19	火	ちらしずし・牛乳	えび,こやどうふ,たまご,牛乳	米,さとう	にんじん,ほししいたけ,れんこん,さやいんげん	641
		とうふのすましじる	とうふ,わかめ		えのき,たまねぎ,葉ねぎ	22.8
		さといもだんご	とり肉	里いも,さとう,でんぷん,油	きくらげ,えだ豆	797
		ごまあえ		ごま	こまつな,キャベツ	27.6
20	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		647
		ぶたじる	レモンポーク,あつあげ,みそ	さつまいも	しょうが,えのき,ごぼう,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	22.4
		ししゃものカレーあげ	ししゃも	油		816
		アーモンドあえ	ひじき	アーモンド,さとう	ブロッコリー,キャベツ,もやし	27.8
21	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		674
		とうふときくらげのたまごスープ	とりにく,とうふ,たまご	でんぷん	たまねぎ,チンゲンサイ,きくらげ	25.2
		レモンポークとピーマンのはるまき	レモンポーク	はるさめ,さとう,でんぷん, 春巻きの皮,こむぎこ,油	ピーマン,たけのこ,しょうが	826
		きりぼしだいこんのごまあえ	ささみ	さとう,ごま	こまつな,にんじん,切り干しだいこん	30.8
22	金	ざっこくごはん・牛乳	牛乳	米,麦,きび		681
		こんさいカレー	レモンポーク	油,さつまいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,ごぼう,れんこん	23.6
		だいずござかな	だいず,かえり	さとう		833
		ツナとブロッコリーのサラダ みかん	ツナ		ブロッコリー,かぶ,きゅうり みかん	28.5
25	月	あげパン・牛乳 生名小なし	きなこ・牛乳	パン,油,さとう		645
		えいようぞうすい	とり肉,とうふ,たまご	米	にんじん,はくさい,葉ねぎ	27.4
		まめまめバーグ	レモンポーク,だいず,とうふ,たまご,牛乳	油,パンこ	にんじん,たまねぎ	895
		スイートポテトサラダ	ささみ	さつまいも,ごまドレッシング	きゅうり,レモン果汁	36.7
		ロールパン(中・高のみ)		パン		
26	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		654
		こやどうふのクリームに	こやどうふ,とり肉,スキムミルク,牛乳	じゃがいも,油,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,コーン,パセリ	26.3
		かみかみチップス	かえり	アーモンド,さつまいも,さとう,油	ごぼう	811
		ひじきサラダ	ひじき,ささみ		にんじん,ブロッコリー,もやし	32.4
27	水	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米,麦		625
		けんちんじる	レモンポーク,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	24.4
		さかなのもみじやき	ホキ	マヨネーズ,コーンスターチ	にんじん	778
		やさいのこんぶあえ	こんぶ	さとう	キャベツ,もやし,こまつな	31.2
		みかんゼリー	アガー	さとう	みかん果汁	
28	木	えびピラフ・牛乳 弓削高なし	えび,牛乳	米,麦	たまねぎ,にんじん,コーン	632
		はくさいスープ	レモンポーク,とうふ	でんぷん	はくさい,にんじん,葉ねぎ,しょうが	26.8
		ハムポテトのチーズやき	ロースハム,とうにゅう,チーズ	バター,じゃがいも	たまねぎ	786
		だいずとツナのサラダ	大豆,ツナ	オリーブ油,マヨネーズ,さとう	キャベツ,きゅうり,レモン果汁	32.9
29	金	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米,麦		631
		だいこんのうまに	レモンポーク,あつあげ	さとう	しょうが,だいこん,にんじん	28.1
		さけのチャンチャンやき	さけ,みそ	さとう,バター	たまねぎ,キャベツ	778
		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,もやし	34.3

材料の都合で、献立を変更することがあります。

