



12月 給食こんだてひょう



令和6年12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			小豆たんぱく質 小豆たんぱく質 中豆たんぱく質 中豆たんぱく質
			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 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		635
		はっぼうさい	レモンポーク,いか,えび,うずらたまご	でんぷん	きくらげ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,はくさい	28.6
		とうふのたらマヨやき	とうふ,たらこ,とうにゅう	マヨネーズ,コーンスターチ	たまねぎ,パセリ	788
		ひじきのナムル	ひじき	ごま,ごま油	こまつな,もやし	35.2
3	火	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		686
		ぼっかけ	とり肉,あげ	油,里いも,さとう,でんぷん	にんじん,ごぼう,こんにゃく,ほししいたけ,葉ねぎ	26.8
		さばのたつたあげ	さば	でんぷん,こむぎこ,油	しょうが	876
		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	34.3
4	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		669
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	24.3
		まめのミートグラタン	レモンポーク,だいず,ひよこ豆・赤いんげん豆,チーズ		たまねぎ	818
		うめドレッシングサラダ	ひじき,ささみ	ごま,オリーブ油,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり,うめぼし	28.9
		ヨーグルト	ヨーグルト			
5	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		638
		にくみそおでん	うずらたまご,あつあげ,ちくわ,こんぶ,とり肉,大豆,みそ	さとう	だいこん,こんにゃく,しょうが	29.1
		ささみとじゃがいものレモンに	ささみ	でんぷん,じゃがいも,油,さとう	レモン果汁	789
		ごまあえ		さとう,ごま	こまつな,キャベツ	35.7
6	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		666
		キムチチゲ	レモンポーク,とうふ		たまねぎ,にんじん,こんにゃく,はくさい,しめじ,はくさいキムチ,にら	26.4
		ホキのオニオンマヨネーズやき	ホキ	バター,マヨネーズ,コーンスターチ	コーン,たまねぎ	836
		ダブルポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも,さつまいも,さとう,ドレッシング	きゅうり,コーン,レモン果汁	33.3
9	月	麦ごはん・牛乳 <small>弓削中なし</small>	牛乳	米,麦		683
		だいこんのそぼろに	レモンポーク,だいず,あつあげ	さとう,でんぷん	しょうが,だいこん,にんじん,さやいんげん	25.1
		れんこんのすりみあげ	すりみ,とうふ,たまご	パンこ,油	れんこん,たまねぎ	852
		しそあえ <small>魚島小中なし</small>		ごま	きゅうり,キャベツ,あかじそ	30.4
10	火	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		648
		ポトフ	レモンポーク,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	22.4
		りんごのケーキ	たまご,とうにゅう	さとう,こむぎこ,バター	りんご	803
		あおじそドレッシングサラダ	ロースハム		ブロッコリー,だいこん,コーン,きゅうり	27.1
		カレーじゃこ	ちりめんじゃこ	さとう		
11	水	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		659
		にくじゃが	レモンポーク	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん	26.5
		レバーのかみかみあえ	とりレバー,みそ	でんぷん,油,こむぎこ,さとう	れんこん,ごぼう	819
		ごまじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	ほうれん草,キャベツ,もやし	32.2
12	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		667
		サーモンチャウダー	さけ,牛乳	じゃがいも,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,コーン,パセリ	27.0
		ふゆやさいのオムレツ	たまご,ウインナー	バター	かぶ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	819
		ひじきサラダ	ひじき,ささみ	さとう,ごま	きゅうり,もやし,レモン果汁	33.0
		みかん			みかん	

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小I補料 - 小蛋白質 中I補料 - 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	
13	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		66.2
		チキンカレー	とり肉	油, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース	25.2
		おさかなナッツ	かえり	カシューナッツ, アーモンド, さとう		82.4
		ゆずドレッシングサラダ	ひじき, 糸かまぼこ		だいこん, キャベツ	30.8
		ココアプリン	アガー, とうにゅう	さとう		
16	月	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	米, 麦		66.9
		しらたまだんごじる	あつあげ	白玉だんご	だいこん, にんじん, はくさい, 葉ねぎ	25.4
		さかなのごまみそあえ	ホキ, みそ	でんぷん, 油, 里いも, さとう, ごま	れんこん	83.2
		かみかみあえ	さきいか	さとう	きゅうり, コーン, こまつな	31.1
17	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		66.0
		はくさいとにくだんごのスープ	レモンポーク, とり肉, たまご	パンこ	しょうが, きくらげ, にんじん, はくさい	26.4
		さといものグラタン	とり肉, 牛乳, チーズ	里いも, 油, バター, こむぎこ	たまねぎ, しめじ	81.9
		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	32.4
18	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		63.3
		なめこのみそしる	とうふ, あげ, みそ		なめこ, たまねぎ, にんじん, えのき, 葉ねぎ	25.8
		いかのさらさあげ	いか	こむぎこ, でんぷん, 油	しょうが	77.8
		かぶのサラダ	ささみ	さとう, オリーブ油	きゅうり, かぶ, コーン	31.6
		べにまどんな			べにまどんな	
19	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		64.2
		にくどうふ	レモンポーク, とうふ	さとう	ごぼう, たまねぎ, こんにゃく, はくさい, にんじん, しゆんぎく, 白ねぎ, えのき	27.9
		ツナのだまごやき	ツナ, たまご	油, さとう	たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, きくらげ	79.2
		はなやさいのごまずあえ	わかめ	さとう, ごま	カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ	34.2
20	金	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		61.7
		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, ほししいたげ, だいこん, こんにゃく, 葉ねぎ	26.8
		さかなのかぼちゃみそやき	メルルーサ, みそ	マヨネーズ, さとう, コーンスターチ	かぼちゃ	77.0
		ゆずかあえ		さとう	ほうれん草, はくさい, ゆず	34.4
		ひじきふりかけ	ちりめんじゃこ, ひじき	さとう	あかじそ	
23	月	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		69.5
		レンズまめのスープ	ウイナー, レンズまめ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, だいこん	24.8
		チキンカツ 弓削高なし	とり肉, たまご	こむぎこ, パンこ, 油		83.7
		カラフルサラダ		ドレッシング	カリフラワー, ブロッコリー, にんじん, きゅうり, コーン	29.9
		セレクトデザート	サンタさんのチョコケーキ 米粉のカップケーキ クリスマスカップデザート		セレクトデザート	
24	火	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		66.3
		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	28.0
		みそつくねやき	とり肉, だいず, とうふ, みそ, たまご	長いも, さとう, パンこ	たまねぎ, しょうが, 葉ねぎ	82.1
		こまつなのごまあえ		ごま	こまつな, もやし, えのき	34.3

材料の都合で、献立を変更することがあります。

