

# 1月 給食こんだてひょう



令和7年1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E補* - 小蛋白質 中E補* - 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	
8	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		631
		しらたまごうに	あげ	白玉だんご	にんじん,はくさい,こまつな	25.4
		まつかぜやき 	とり肉,とうふ,たまご,みそ	パンこ,さとう,ごま	白ねぎ,たまねぎ,しょうが	785
		こうはくなます		さとう	切り干しだいこん,だいこん,にんじん	31.3
		エコふりかけ	ひじき,ちりめんじゃこ	さとう,ごま油		
9	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		640
		ななくさスープ	とりにく,とうふ		しょうが,ななくさ,にんじん,だいこん,ほししいたけ	28.2
		レバーとさつまいものケチャップ煮	とりレバー	でんぶん,油,さつまいも,さとう	たまねぎ,しょうが	797
		からしあえ	ツナ	さとう	こまつな,もやし,にんじん	34.8
		ごまいりこ	かえり	さとう,ごま		
10	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		725
		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	28.0
		ぶりカツ	ぶり,たまご	こむぎこ,パンこ,油	しょうが	897
		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,ブロッコリー,レモン果汁	33.9
		はれひめ			はれひめ	
14	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		638
		とうふときくらげのたまごスープ	レモンポーク,とうふ,たまご	でんぶん	たまねぎ,チンゲンサイ,えのき,きくらげ	25.9
		マカロニグラタン	とりにく,白いんげんまめ,とうにゅう,チーズ	油,マカロニ,バター,こむぎこ	たまねぎ,ほうれん草	791
		やさいのマリネ		油,さとう	だいこん,きゅうり,にんじん	32.2
15	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		629
		いしかりじる	さけ,とうふ,みそ	油,じゃがいも,バター	にんじん,だいこん,はくさい,白ねぎ	25.9
		ほうれんそうオムレツ	たまご,ベーコン	さとう,油	たまねぎ,ほうれん草	781
		ごまマヨネーズあえ	ひじき,ささみ	マヨネーズ,さとう,ごま	キャベツ,切り干しだいこん	31.9
16	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		644
		だいこんのみそしる	あつあげ,わかめ,みそ		にんじん,えのき,だいこん,葉ねぎ	21.5
		ひじきのコロッケ	とり肉,ひじき,たまご	じゃがいも,油,さとう,こむぎこ,パンこ	たまねぎ	799
		こまつなとチーズのサラダ	チーズ	オリーブ油,さとう	キャベツ,こまつな,レモン果汁	26.0
17	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		708
		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,グリーンピース	24.0
		だいずとごぼうのあまからあげ	だいず	こむぎこ,でんぶん,油,さとう	ごぼう	885
		チキンサラダ	ささみ,ひじき		ブロッコリー,キャベツ	28.9
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶,パイン缶,バナナ	
21	火	ごまごはん	牛乳	米,麦,ごま,オリーブ油		652
		かきたまじる	とうふ,わかめ,たまご	でんぶん	えのき,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	23.9
		さばのみぞれかけ	さば	でんぶん,油,さとう	だいこん	833
		しそあえ			きゅうり,キャベツ,あかじそ	30.5

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	
22	水	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		634
		マーボー豆腐	豆腐,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,たまねぎ,にんじん,だいこん,ほししいたけ,葉ねぎ	22.8
		こまつなのむしパン	とうにゅう	こむぎこ,さとう	こまつな	784
		はるさめサラダ	たまご	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	きゅうり,もやし	27.1
23	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		645
		はくさいのクリームに	とりにく,牛乳	油,マカロニ,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,はくさい	23.7
		ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも,バター	たまねぎ	799
		ごまじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ごま	だいこん,こまつな,キャベツ,レモン果汁	28.9
		みかんゼリー	アガー	さとう	みかん果汁	
24	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		671
		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,もやし,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	28.9
		さけフライ	さけ,たまご	こむぎこ,パンこ,油		838
		たくあんサラダ	はなかつお		きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん,たくあん	35.4
27	月	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		666
		ほうちよう汁	あげ,すりみ,たまご,みそ	うどん,でんぷん	だいこん,葉ねぎ	26.7
		のりいりたまごやき	たまご,レモンポーク,とうふ,生のり	油,さとう	にんじん	828
		ツナマヨネーズあえ	ツナ	マヨネーズ,さとう,ごま	ブロッコリー,キャベツ,切り干しだいこん	32.9
28	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		660
		ふゆやさいのみそしる	とうふ,あげ,みそ	里いも,ごま油	はくさい,かぶ,ごぼう,にんじん,しょうが	21.7
		のりのかきあげ レモンぞえ	とりにく,生のり,たまご	さつまいも,こむぎこ,でんぷん,油	たまねぎ,レモン	818
		やさいのすのもの		さとう	きゅうり,だいこん,もやし	26.4
29	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		644
		にしめ	あつあげ,こんぶ	じゃがいも,さとう	にんじん,れんこん,こんにゃく,ほししいたけ	24.2
		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	797
		いそかあえ	あじつけのり		こまつな,にんじん,キャベツ	29.3
30	木	たいめし	牛乳,たい,松山あげ	米	ごぼう	634
		とうふのすましじる	とうふ		えのき,はくさい,にんじん,葉ねぎ	28.4
		とりにくとポテトのレモンあえ	とり肉	でんぷん,じゃがいも,油,さとう	レモン果汁	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,キャベツ,レモン果汁	34.7
		はるみ			はるみ	
31	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		659
		ふゆやさいのシチュー	とりにく,牛乳	油,じゃがいも,バター,こむぎこ	かぶ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,しめじ	27.8
		わかさぎのマリネ	わかさぎ	でんぷん,油,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,レモン果汁	807
		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	33.1
		チーズ	チーズ			

材料の都合で、献立を変更することがあります。

学校給食週間中は、全国で地域の特産品を使って給食を実施します。弓削給食センターでは、24日～30日は、上島町産の食材を多く使った給食を提供します。お楽しみに!

