

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
		ほうちょう汁	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!

