

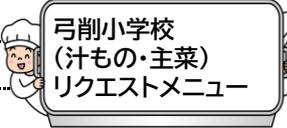


2月 給食こんだてひょう



令和7年2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	
3 月	麦ごはん・牛乳	弓削小なし	牛乳	米,麦		696
	とりそばろ汁	生名小なし	とり肉,とうふ	油,でんぷん	しょうが,えのき,たまねぎ,だいこん,にんじん,葉ねぎ	32.1
	いわしのカレーあげ		いわし	でんぷん,油	しょうが	850
	はなやさいのごまずあえ			さとう,ごま	カリフラワー,ブロッコリー,きゅうり	37.3
	ふくふくまめ		だいず,きな粉	さとう		
4 火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		685
	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,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	24.9
	こんさいのかきあげ		ちりめんじゃこ	さつまいも,こむぎこ,油	れんこん,ごぼう,たまねぎ,にんじん	851
	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	29.5
	はっさく				はっさく	
5 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		673
	だいこんのそばろに		レモンポーク,あつあげ	さとう,でんぷん	しょうが,だいこん,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	25.3
	とうふのベーコンやき		とうふ,ベーコン	さとう,でんぷん	葉ねぎ	840
	めかぶなっとう		なっとう,めかぶ	ごま	コーン,葉ねぎ	31.2
	ミルクゼリー		アガー,牛乳	さとう	みかん缶	
6 木	白ごはん・牛乳		牛乳	米		654
	ファイバースープ		レモンポーク	ごま油,麦,でんぷん	しょうが,ごぼう,切り干しだいこん,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ	24.6
	さかなのチーズフライ		ホキ,たまご,チーズ	こむぎこ,パンこ,油		821
	はるさめサラダ		ロースハム	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	きゅうり,もやし	31.1
7 金	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  <p>弓削高なし 生名小学校 リクエストメニュー</p> </div>		レモンポーク,牛乳	米,ごま油	白ねぎ,たくあん,はくさいキムチ	650
			ベーコン,とうふ,わかめ		たまねぎ,きくらげ,えのき,葉ねぎ	28.2
			とり肉	さとう,でんぷん,こむぎこ,油	しょうが	803
			さきいか	さとう	きゅうり,コーン,キャベツ	34.5
			ヨーグルト		パイン缶,みかん缶,もも	
10 月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		658
	クラムチャウダー		ベーコン,あさり,牛乳	じゃがいも,でんぷん,バター	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	26.5
	ビーンズオムレツ		たまご,白いんげんまめ,ひよこ豆,レモンポーク	バター	たまねぎ	817
	きりぼしだいこんのごまあえ		ツナ	さとう,ごま	ほうれん草,切り干しだいこん	32.2
12 水	減量麦ごはん・牛乳	弓削中1年生が考えたメニュー	牛乳	米,麦		669
	レモンふうみのにくうどん		ぎゅうにく,あげ	うどん,さとう	にんじん,たまねぎ,ごぼう,葉ねぎ,レモン	24.7
	レバーのケチャップに		とりレバー	でんぷん,油,さつまいも,さとう	たまねぎ,しょうが	824
	しそあえ			ごま	きゅうり,キャベツ,たくあん,あかじそ	29.7
	たまみ				たまみ	
13 木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		644
	すきやき		ぎゅうにく,レモンポーク,とうふ	油,さとう	たまねぎ,こんにゃく,しゆんぎく,はくさい,白ねぎ,えのき	27.7
	ホキのマヨネーズやき		ホキ	マヨネーズ,コーンスターチ	コーン,たまねぎ,パセリ	796
	だいこんとわかめのおかかあえ		わかめ,はなかつお	さとう,オリーブ油	きゅうり,だいこん	34.0
14 金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		751
	ポークカレー		レモンポーク,スキムミルク	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース	23.7
	おさかなッツ		かえり	油,カシューナッツ,アーモンド,さとう		942
	れんこんサラダ		ツナ	さとう,マヨネーズ,ごま	れんこん,もやし,しめじ	28.7
	とうにゅうココアプリン		アガー,とうにゅう	さとう		

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小児科* 小蛋白質 中児科* 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	月	麦ごはん・牛乳 <small>魚島小中なし</small>	牛乳	米,麦		632
		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	23.0
		ポテトミートグラタン	レモンポーク,だいず,チーズ	じゃがいも	たまねぎ	786
		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	27.9
		カレーじゃこ	ちりめんじゃこ	さとう		
18	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		653
		ベーじゃが	ベーコン,ウインナー	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく	23.7
		やさしい入りじゃこてん	すりみ,たまご	ごま,でんぷん,油	たまねぎ,ごぼう,きくらげ	815
		うめかつおあえ	ちくわ,はなかつお	さとう	キャベツ,きゅうり,うめぼし	28.9
19	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		688
		さつまじる	とり肉,あげ,みそ	油,さつまいも	だいこん,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	26.3
		さわらのマスタードやき	さわら	マヨネーズ,コーンスターチ	たまねぎ	856
		ひじきのサラダ	ひじき	ごま油,ごま	もやし,にんじん,こまつな	31.7
		りんごゼリー	アガー	さとう	りんご果汁	
20	木	げんまい入りごはん・牛乳	牛乳	米,げんまい		694
		きりほしだいこんとだいずのにももの	レモンポーク,だいず,あげ	さとう	切り干しだいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく	26.4
		とりにくとレモンのかきあげ	とり肉,たまご	じゃがいも,こむぎこ,油	レモン,たまねぎ,レモン果汁	861
		こまつなとえのきのごまあえ		ごま	こまつな,はくさい,えのき	32.3
21	金	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		669
		しせんどうふ	レモンポーク,とうふ,じゃこてん	さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,チンゲンサイ,しめじ	28.4
		かにたま	おから,たまご,はなかつお,かに風味かまぼこ	さとう,でんぷん	葉ねぎ,白ねぎ	828
		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	ブロッコリー,キャベツ	34.6
25	火	減量麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		651
			焼きぶた	ちゅうかめん,油,でんぷん	コーン,キャベツ,白ねぎ,きくらげ	26.0
			とり肉	さとう,でんぷん,こむぎこ,油	しょうが	807
		もやしのちゅうかサラダ		さとう,アーモンド,ごま油	きゅうり,もやし,こまつな,にんじん	32.0
26	水	麦ごはん・牛乳 <small>生名小なし</small>	牛乳	米,麦		625
		とうふだんごスープ <small>弓削高なし</small>	とり肉,とうふ,たまご	でんぷん,さとう	しょうが,にんじん,ごぼう,ほししいたけ,ほうれん草	23.8
		ピザポテト	ウインナー,チーズ	油,じゃがいも	たまねぎ,ピーマン	759
		ひじきサラダ	ひじき		にんじん,きゅうり,もやし	28.5
		ヨーグルト	ヨーグルト			
27	木	麦ごはん・牛乳 <small>生名小なし</small>	牛乳	米,麦		683
		ポークビーンズ <small>弓削高なし</small>	レモンポーク,ベーコン,だいず	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,えだ豆	28.0
		きびなごのからあげ	きびなご	でんぷん,油	しょうが	847
		ミモザサラダ	たまご	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	34.1
		はるか			はるか	
28	金	<small>弓削高なし</small>	牛乳	米		784
			レモンポーク,あつあげ,みそ		しょうが,だいこん,えのき,ごぼう,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	24.4
			レモンポーク,とうふ,たまご,とうにゅう,チーズ	油,パンこ	にんじん,たまねぎ	982
				じゃがいも,さとう,マヨネーズ	キャベツ,コーン,にんじん,レモン果汁	30.0
			こむぎこ,油,さとう			

材料の都合で、献立を変更することがあります。