



5月 給食こんだてひょう



令和7年5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1科 小蛋白質 中1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	
7	水	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		651
		かきたまじる	とうふ, わかめ, たまご	でんぷん	えのき, にんじん, たまねぎ, 葉ねぎ	30.9
		かつおのごまがらめ	かつお	でんぷん, こむぎこ, じゃがいも, 油, ごま, さとう	しょうが	811
		しそあえ			きゅうり, キャベツ, あかじそ	38.2
		きんときまめのあまに	きんときまめ	さとう		
8	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		610
		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, グリンピース	22.5
		はるやさいのオムレツ	たまご, ウィナー	バター	たまねぎ, アスパラガス	756
		グリーンサラダ			キャベツ, きゅうり, レタス	26.8
9	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		660
		ポークビーンズ	レモンポーク, 大豆	じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, グリンピース	23.2
		そらまめのからあげ		でんぷん, 油	そら豆	823
		コールスローサラダ		ドレッシング	にんじん, キャベツ, レモン果汁	28.0
		甘夏みかんゼリー	アガー	さとう	あまなつかん, みかん果汁	
12	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		688
		ビーフンスープ	レモンポーク	ビーフ, ごま油	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きくらげ, 葉ねぎ	27.9
		とうふのミートチーズやき	とうふ, レモンポーク, 大豆, チーズ	油	たまねぎ, パセリ	858
		たくあんサラダ	花かつお	ごま	きゅうり, キャベツ, 切り干しだいこん, たくあん	34.2
		きなこまめ	だいず, きな粉	さとう		
13	火	えんどうごはん・牛乳	牛乳	米	グリンピース	647
		さわにわん	レモンポーク, あげ		ごぼう, たけのこ, にんじん, もやし, えのき, 葉ねぎ	22.9
		おからコロッケ	とり肉, おから, ひじき, たまご	さとう, じゃがいも, こむぎこ, パンこ, 油	たまねぎ	805
		ごまおかかあえ	花かつお	ごま	こまつな, キャベツ, にんじん	27.8
14	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		675
		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, にんじん, スナップえんどう, 白ねぎ, えのき	30.4
		きすのいそべあげ	きす, たまご, 青のり	こむぎこ, 油		833
		くらげのサラダ	ささみ, くらげ	さとう	きゅうり, もやし	35.3
15	木	麦ごはん・牛乳 魚島小なし	牛乳	米, 麦		699
		わかくさスープ	ベーコン, 牛乳	じゃがいも, でんぷん, バター	たまねぎ, グリンピース	24.6
		しゃきしゃきハンバーグ	レモンポーク, だいず, とうふ, たまご	パンこ, さとう, でんぷん	もやし, しょうが	875
		ツナの Pasta サラダ	ツナ	マカロニ, オリーブ油, さとう, ごま	レモン果汁, きゅうり, キャベツ	30.3
16	金	麦ごはん・牛乳 魚島小なし	牛乳	米, 麦		638
		わかめスープ	レモンポーク, とうふ, わかめ	ごま油	たまねぎ, えのき, 葉ねぎ	26.4
		マカロニグラタン	とり肉, とうにゅう, チーズ	油, マカロニ, バター, こむぎこ, パンこ	たまねぎ	792
		きりぼしだいこんのサラダ	ひじき, ささみ	さとう, ごま油	切り干しだいこん, にんじん, きゅうり, レモン果汁	32.2
		りんごゼリー	アガー	さとう	りんご果汁	
19	月	麦ごはん・牛乳 弓削小なし	牛乳	米, 麦		637
		ワンタンスープ 魚島小中なし		ワンタン, ごま油	にんじん, たけのこ, もやし, きくらげ, 葉ねぎ	25.7
		レバーとナッツのいためもの	とりレバー	でんぷん, じゃがいも, 油, カシューナッツ, さとう	たまねぎ, ピーマン, しょうが	790
		チキンサラダ	ささみ		にんじん, コーン, キャベツ	31.6

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小はたん 小蛋白質 中たん 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	
20	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		633
		もずくスープ	ベーコン, とうふ, もずく, たまご	でんぱん	たまねぎ, えのき, 葉ねぎ	29.1
		さかなのマッシュポテトやき	ホキ	じゃがいも, さとう, マヨネーズ	パセリ	789
		ひじきサラダ	ひじき, ツナ		にんじん, きゅうり, もやし	37.6
		こくとうビーンズ	だいず	さとう		
21	水	たいめし・牛乳	たい, 松山あげ, 牛乳	米	ごぼう	649
		ごまみそ汁	とうふ, わかめ, みそ	ごま	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, 葉ねぎ	31.0
		とりてん	とり肉, たまご	でんぱん, こむぎこ, 油		803
		おかかいそべあえ	花かつお, のり		ほうれん草, キャベツ, えのき	38.0
22	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		644
		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, こんにゃく, たけのこ, さやいんげん	26.8
		ポテトオムレツ	たまご, とうにゅう, ロースハム	じゃがいも, 油	たまねぎ	794
		ごまあえ		ごま	ほうれん草, もやし, きゅうり	32.7
		パイナップル			パイナップル	
23	金	ろっこくごはん・牛乳	牛乳	米, 米, 麦, きび		695
		エッグカレー	レモンポーク, うずらたまご	じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース	22.4
		かみかみチップス	かえり	アーモンド, さつまいも, 油, さとう	ごぼう	867
		うめドレッシングサラダ	ささみ	オリーブ油, さとう	だいこん, きゅうり, うめぼし	27.2
26	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		670
		こうやとうふのたまごとじ	こうやとうふ, とり肉, たまご	油, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, ほししいたけ, グリンピース	29.7
		とりとごぼうのかきあげ	とりにく	こむぎこ, 油	しょうが, ごぼう, たまねぎ	831
		ひじきのごまあえ	ひじき	さとう, ごま	こまつな, にんじん, もやし	36.4
27	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		641
		オニオンスープ	ベーコン	油	にんじん, たまねぎ, コーン	26.3
		さけフライ	さけ, 青のり	こむぎこ, パンこ, 油		792
		あげだいずのサラダ	だいず	でんぱん, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, レモン果汁	31.5
		ゆげのり	のり			
28	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		656
		トマトとんじる	レモンポーク, あつあげ, みそ		しょうが, トマト, たまねぎ, キャベツ, にんじん, 葉ねぎ	25.2
		とうふのまさごあげ	とうふ, とり肉, たまご	でんぱん, 油	しょうが, たまねぎ, しそ葉, きくらげ	817
		かみかみあえ	さきいか	さとう,	キャベツ, きゅうり, コーン, こまつな	30.8
		カレーじゃこ	ちりめんじゃこ	さとう		
29	木	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		656
		はかたのしおラーメン	レモンポーク	ちゅうかめん, 油, でんぱん	コーン, キャベツ, 白ねぎ, きくらげ	23.4
		ビッグシューマイ	レモンポーク, とり肉	油, さとう, ごま油, でんぱん, パンこ, しゅうまいの皮	たまねぎ, しょうが, グリンピース	811
		ナムル	ひじき	ごま油, ごま	もやし, こまつな, にんじん	28.2
30	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		679
		きりほしだいこんのもの	レモンポーク, だいず, あつあげ	さとう	切り干しだいこん, たけのこ, にんじん, ほししいたけ, こんにゃく	27.5
		さばのカレーてりやき	さば			868
		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	35.5

※ 材料の都合で、献立を変更することがあります。