



6月 給食こんだてひょう



令和7年6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			小豆類・ 小豆白質 中豆類・ 中豆白質
		血や骨や筋にくを 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	牛乳	米,麦		639
	ミネストローネ	レモンポーク,白いんげん豆	じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,トマトジュース,パセリ	27.6
	おさかなピザ	メルルーサ,チーズ		たまねぎ,ピーマン	794
	あまなつサラダ		さとう,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,あまなつかん	35.1
	じゃこひじき	ちりめんじゃこ,花かつお,ひじき	さとう		
3 火	セルフフルーツクリームパン・牛乳	牛乳,生クリーム(さとう)	パン	パイン缶,もも,バナナ	664
	ロールパン(高校のみ)		パン		24.3
	カレービーフン <small>弓削中なし</small>	レモンポーク,ちくわ	ビーフン,油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きくらげ	914
	じゃこのりコロツケ	とり肉,ちりめんじゃこ,青のり,たまご	じゃがいも,油,こむぎこ,パンこ,油	たまねぎ	31.8
4 水	麦ごはん・牛乳 <small>弓削中なし</small>	牛乳	米,麦		665
	マーボー豆腐	とうふ,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,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,葉ねぎ	24.7
	さきいかのかきあげ	さきいか	こむぎこ,油	たまねぎ,コーン	824
	ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,さとう	きゅうり,にんじん,レモン果汁	29.8
5 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		666
	しらたまだんごじる	レモンポーク,あげ	白玉だんご	にんじん,しめじ,たまねぎ,葉ねぎ	25.6
	とうふのたらマヨやき	とうふ,たらこ,とうにゅう	油,マヨネーズ,でんぷん	たまねぎ,パセリ	824
	ひじきときりほしだいこんのサラダ	ひじき	ごま油,さとう	きりほしだいこん,にんじん,きゅうり,レモン果汁	31.1
	ごまいりこ	かえり	さとう,ごま		
6 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		663
	とうふときくらげのたまごスープ	ウィンナー,とうふ,たまご	でんぷん	たまねぎ,チンゲンサイ,えのき,きくらげ	23.5
	ぶたキムチいため	レモンポーク	さとう,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,はくさいキムチ,葉ねぎ	826
	ガーリックポテト		じゃがいも,バター		28.7
	あじさいゼリー	アガー	さとう,カクテルゼリー	ぶどう果汁	
9 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		663
	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	26.7
	ししゃものきなこあげ	ししゃも,きなこ,たまご	こむぎこ,油		842
	もやしのごまずあえ	ささみ	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,もやし,コーン	34.4
10 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		663
	あつあげのピリカラに	レモンポーク,あつあげ,みそ	さとう	しょうが,にんじん,ごぼう,キャベツ,こんにゃく,白ねぎ	22.1
	バナナのカップケーキ	たまご,とうにゅう	こむぎこ,さとう,バター	バナナ	819
	きゅうりのすのもの	わかめ	ごま,さとう	きゅうり,もやし,きりほしだいこん	26.8
11 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		645
	レンズまめのトマトスープ	ベーコン,レモンポーク,レンズまめ		たまねぎ,キャベツ,トマトジュース	27.2
	さけのみそマヨネーズやき	さけ,みそ	マヨネーズ	たまねぎ,コーン,ピーマン,えのき	798
	うめ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,にんじん,うめぼし	33.2
	あおのりだいず	だいず,あおのり	さとう		
12 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		654
	とうふだんごスープ	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
	おこのみやき	レモンポーク,たまご,はなかつお,あおのり	長いも,こむぎこ,油	キャベツ	811
	ナムル		ごま油,ごま	もやし,こまつな,にんじん,コーン	29.2
13 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		694
	ハヤシライス	ぎゅうにく,レモンポーク		たまねぎ,にんじん,グリーンピース	24.9
	ふわふわオムレツ	ウィンナー,とうふ,とうにゅう,たまご	油	たまねぎ,パセリ	865
	パインサラダ		油,さとう	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,パイン缶	30.3

材料の都合で、献立を変更することがあります。

日 曜	こんだてめい		おもなざいりょう			小豆科・ 小豆白質 中豆科・ 中豆白質
			血や骨や筋にくを 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	
16 月	麦ごはん・牛乳	弓削中なし	牛乳	米,麦		656
	しんじゃがのうまに		レモンポーク,厚あげ	じゃがいも,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく	28.3
	きびなごのカレーあげ		きびなご	でんぷん,こむぎこ,油	しょうが	813
	しそあえ				きゅうり,キャベツ,あかじそ	34.8
	スタミナなっとう		なっとう,とり肉	ごま油,さとう	しょうが,葉ねぎ	
17 火	うめひじきごはん・牛乳		ひじき,牛乳	米,麦	うめぼし	639
	ぶたじる		レモンポーク,とうふ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのき,にんじん,葉ねぎ	25.2
	レバーのやさいあんかけ		とりレバー	でんぷん,油	たまねぎ,キャベツ,きくらげ,ピーマン	788
	トマトときゅうりのサラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	さとう	トマト,きゅうり	31.3
	かみじまさんみかんゼリー		アガー	さとう	みかんジュース	
18 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		632
	かみじまさんどんぶり		レモンポーク,たこ,たまご	でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,こまつな,キャベツ	30.9
	ささみのレモンに		ささみ	でんぷん,油,さとう	レモン果汁	785
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ		こまつな,キャベツ,もやし	38.3
19 木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		669
	ごもくまめ		だいず,とり肉,こんぶ,あげ	油,さとう	さやいんげん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ほししいたけ	28.3
	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	831
	いそかあえ		ひじき,のり		こまつな,にんじん,もやし	34.9
20 金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		633
	たいいりわかめスープ		たい,とうふ,わかめ		きくらげ,えのき,葉ねぎ	27.7
	たこボール		たこ,たまご,対山みそ,かつお粉,あおのり	こむぎこ,油	キャベツ,にんじん,えだ豆	786
	ポテトとチキンのサラダ		ささみ,ひじき	じゃがいも	ブロッコリー	34.0
	ゆげのり		のり			
23 月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		625
	はるさめスープ		レモンポーク	はるさめ,ごま油,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,葉ねぎ,きくらげ	23.6
	かぼちゃグラタン		とりにく,とうにゅう,チーズ	油,バター,こむぎこ,パンこ	たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー	774
	かいそうサラダ		わかめ,寒天	ごま油,さとう,ごま	きゅうり,コーン,キャベツ	28.9
24 火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		624
	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	26.0
	さかなのあまずあんかけ		ホキ	こむぎこ,でんぷん,油,じゃがいも,油,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン	774
	アーモンドあえ			さとう,アーモンド	こまつな,きりぼしだいこん,キャベツ,にんじん	31.8
25 水	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米,麦		657
	ABCスープ		レモンポーク,ベーコン	マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ	22.5
	チリコンカン		レモンポーク,だいず,あかいんげん豆,大豆	でんぷん	たまねぎ,トマト缶	816
	すなぎものやさいあえ		とり砂ぎも	さとう	きゅうり,だいこん,にんじん,しょうが	27.3
	パインゼリー		アガー	さとう	パインアップル果汁,パイン缶	
26 木	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米,麦		657
	じゃがいものそぼろに		レモンポーク	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく,グリーンピース	25.7
	だいずとかえりのあげに		かえり,大豆	でんぷん,油,さとう,ごま		818
	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	31.4
27 金	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米,麦		682
	ちゅうかコーンスープ		たまご,ベーコン,とうふ		コーン,たまねぎ,にんじん,きくらげ	24.7
	レモンポークとピーマンのはるまき		レモンポーク	はるさめ,さとう,でんぷん,春巻きの皮,こむぎこ,油	ピーマン,たけのこ,しょうが	834
	バンバンジー		ささみ,くらげ	さとう,ごま油	きゅうり,もやし	30.2
30 月	麦ごはん・牛乳	生名小なし	牛乳	米,麦		678
	かぼちゃのみそしる		あつあげ,わかめ,みそ		かぼちゃ,えのき,葉ねぎ	24.8
	なっとうかきあげ	弓削高なし	なっとう,えび,たまご	こむぎこ,油	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	842
	ごもくきんぴら		レモンポーク	さとう	ごぼう,にんじん,こんにゃく,きくらげ	30.2