



9月 給食こんだてひょう



令和7年9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			小豆補給 - 小蛋白質 中豆補給 - 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		
1 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		659	
	あつあげのみそしる	レモンポーク, あつあげ, みそ		たまねぎ, トマト, えのき	25.3	
	なつやさいのかきあげ	とり肉, こうやどうふ, たまご	こむぎこ, 油	たまねぎ, ピーマン, かぼちゃ, なす	820	
	いとかまのすのもの	糸かまぼこ	さとう	キャベツ, きゅうり	30.8	
2 火	キムタクごはん	牛乳, レモンポーク	米, 麦, ごま油	白ねぎ, たくあん, はくさいキムチ	668	
	わかめスープ	ベーコン, どうふ, わかめ	ごま油	たまねぎ, きくらげ, えのき, 葉ねぎ	23.3	
	ししゃものあおりのフライ	ししゃも, たまご, 青のり	こむぎこ, パンこ, 油		830	
	ナムル (みかんジュース)小中のみ		ごま油, ごま	もやし, こまつな, きゅうり (みかん果汁)	29.6	
3 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		675	
	マーボーなす	あつあげ, レモンポーク, だいず, 大豆, みそ	油, さとう, でんぷん, ごま油	なす, しょうが, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, 葉ねぎ	23.5	
	ハムとポテトのチーズやき	ロースハム, 牛乳, チーズ	バター, ジャがいも	たまねぎ, パセリ	833	
	はるさめサラダ なし	くらげ	はるさめ, さとう, ごま油, ごま	きゅうり, にんじん なし	28.1	
4 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		700	
	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, グリンピース	26.6	
	こうやどうふのごまみそあげ	こうやどうふ, みそ	でんぷん, 油, さとう, ごま		874	
	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	32.6	
5 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		625	
	はるさめとうずらたまごのスープ	ベーコン, うずらたまご	はるさめ, ごま油, でんぷん	しょうが, もやし, にんじん, 葉ねぎ	23.1	
	かぼちゃグラタン	とり肉, 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	772	
	かいそうサラダ	わかめ, 寒天	ごま油, さとう	きゅうり, コーン, キャベツ	30.0	
8 月	バターロールパン・牛乳	牛乳	弓削高なし	パン	655	
	救給コーンポタージュ	給食用備蓄品を使った給食			23.1	
	とうふハンバーグ	レモンポーク, どうふ, ひじき, たまご	パンこ, さとう, でんぷん	たまねぎ, にんじん	872	
	ほしだいこんのナポリタン	ウインナー	油	切り干しだいこん, ピーマン, たまねぎ	30.3	
フルーツしらたま		白玉だんご, カクテルゼリー	パイン缶, もも, みかん果汁			
9 火	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	弓削高なし	米, 麦	669	
	ふわたまスープ	たまご	じゃがいも, 油	オクラ, たまねぎ, ズッキーニ	27.1	
	ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ, コーンスターチ	赤ピーマン, ピーマン, パセリ	816	
	なすのミートスパゲティ (みかんジュース)小中のみ	レモンポーク, だいず	スパゲッティ	たまねぎ, なす, トマト (みかん果汁)	33.1	
10 水	えだまめごはん	牛乳	魚島小中なし	米	えだ豆	652
	ひやしぶっかけうどん	だいず	弓削高なし	うどん, さとう, ごま	ほししいたけ, 葉ねぎ	25.5
	とりにくとかぼちゃのてんぷら	ささみ	こむぎこ, 油	かぼちゃ	807	
	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	31.2	
11 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	弓削中なし	米, 麦	629	
	ABCスープ	レモンポーク		マカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	23.9
	スパニッシュオムレツ	たまご, ロースハム	じゃがいも, バター		たまねぎ, トマト, ズッキーニ	782
	ひじきサラダ	ひじき, ツナ			にんじん, えだ豆, きゅうり, もやし	29.0
	ぶどうゼリー	アガー	さとう		ぶどう果汁, ナタデココ	
12 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		米, 麦	646	
	はるさめのちゅうかいため	レモンポーク, 大豆, みそ	ごま油, はるさめ, さとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, もやし, 白ねぎ	24.3	
	きびなごのからあげ	きびなご	でんぷん, 油	しょうが	801	
	キャベツのレモンあえ	糸かまぼこ	さとう	キャベツ, きゅうり, ピーマン, コーン, レモン果汁	29.2	

日 曜	こんだてめい		おもなざいりょう			小豆たんぱく質 中豆たんぱく質 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		
16 火	麦ごはん・牛乳	弓削中なし	牛乳	魚島小中なし	米,麦	680	
	かぼちゃのみそしる		あつあげ,わかめ,みそ			20.8	
	ひじきのコロッケ		レモンポーク,ひじき,たまご		じゃがいも,油,さとう,ごまぎこ,パンこ,油	にんじん,たまねぎ	841
	かんぴょうのきんぴら		ひらてん		ごま油,さとう	かんぴょう,ごぼう,にんじん,さやいんげん	25.0
17 水	麦ごはん・牛乳		牛乳		米,麦	618	
	レンズまめのスープ		ベーコン,レンズまめ		じゃがいも	たまねぎ,にんじん,パセリ	25.7
	アクアパッツァ		ホキ		さとう,オリーブ油	ピーマン,トマト,たまねぎ	760
	ひじきのレモンあえ		ひじき		さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁	31.2
	みかんゼリー		アガー		さとう	みかん果汁	
18 木	麦ごはん・牛乳	生名小なし	牛乳	弓削小なし	米,麦	632	
	あきのミネストローネ		とり肉,ひよこ豆		油,マカロニ	にんじん,たまねぎ,だいこん,しめじ,エリンギ	26.6
	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	783
	かえりのレモンずあえ		かえり,青のり		さとう,ごま	レモン果汁	33.0
	うめドレッシングサラダ		ひじき,ちくわ		オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,うめぼし,レモン果汁	
19 金	麦ごはん・牛乳		牛乳		米,麦	695	
	キーマカレー		レモンポーク,大豆,スキムミルク			しょうが,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,ピーマン	21.3
	こんさいチップス		青のり		さつまいも,油	れんこん,ごぼう	862
	パインサラダ				油,さとう	きゅうり,レタス,パイン缶	25.8
22 月	麦ごはん・牛乳	生名小なし	牛乳		米,麦	694	
	ベーじゃが	弓削小なし	ベーコン,ウインナー		油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	23.3
	とうふナゲット		とうふ,とり肉,たまご		でんぷん,油	しょうが,しそ葉	862
	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	28.4
	りんご					りんご	
24 水	麦ごはん・牛乳	生名小なし	牛乳		米,麦	657	
	しせんどうふ	弓削小なし	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	25.2
	キャベツとツナのはるまき		ツナ,ひじき		じゃがいも,マヨネーズ,春巻きの皮,ごまぎこ,油	キャベツ	808
	こまつなごまあえ				ごま	こまつな,もやし,えのき	30.4
25 木	麦ごはん・牛乳		牛乳		米,麦	663	
	あきのクリームシチュー		レモンポーク,牛乳,白いんげんまめ		さつまいも,バター,ごまぎこ	しめじ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ	23.0
	ドイツふうオムレツ		たまご,とうにゅう,ウインナー		じゃがいも,油	たまねぎ,パセリ	825
	グリーンサラダ				オリーブ油,さとう	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	28.0
26 金	麦ごはん・牛乳		牛乳		米,麦	712	
	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,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	25.9
	さばのたつたあげ		さば		でんぷん,ごまぎこ,油	しょうが	912
	なすのわふうサラダ		ツナ		油,さとう	なす,葉ねぎ,しょうが,もやし	33.2
29 月	麦ごはん・牛乳		牛乳		米,麦	654	
	ビビンバ		きゅうにく,レモンポーク,こはやどうふ		さとう,ごま,ごま油	ほししいたけ,こまつな,もやし,にんじん	24.8
	もずくスープ		ベーコン,とうふ,もずく,たまご		でんぷん	たまねぎ,えのき,葉ねぎ	807
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト			パイン缶,もも,ナタデココ	30.5
30 火	麦ごはん・牛乳	弓削中なし			米,麦	709	
	ポトフ		とりにく,ウインナー		油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ	24.9
	えびカツ		すりみ,えび,たまご		パンこ,でんぷん,ごまぎこ,油	たまねぎ	875
	かぼちゃサラダ・マヨネーズ				さとう,マヨネーズ	かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁	30.7

材料の都合で、献立を変更することがあります。