



10月 給食こんだてひょう



令和7年10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・緑豆・小豆白質 中豆・緑豆・中豆白質
				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	水	麦ごはん・牛乳	弓削中なし	牛乳	米,麦		706
		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,グリーンピース	29.4
		いわしのかばやき		いわし	でんぷん,油,さとう		877
		だいこんサラダ		ツナ	さとう,ごま油	だいこん,たくあん,切り干しだいこん,コーン,レモン果汁	36.4
2	木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		685
		しらたまだんごじる		あげ	白玉だんご,里いも	こんにゃく,ごぼう,だいこん,葉ねぎ	24.3
		とうふハンバーグ		レモンポーク,とうふ,白いんげんまめ,たまご	パンこ	たまねぎ,にんじん	852
		ひじきのごまあえ		ひじき	さとう,ごま	こまつな,にんじん,きゅうり	29.5
3	金	あきのみかくごはん・牛乳		牛乳,とり肉,松山あげ	米,麦,くり	にんじん,しめじ	633
		かきたまじる		とうふ,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのき,葉ねぎ	26.2
		チーズがんも		とうふ,すりみ,チーズ,たまご	パンこ,油	たまねぎ,コーン	781
		しそあえ			ごま	きゅうり,キャベツ,あかじそ	32.3
6	月	げんりょう麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		671
		じゃがいものみそしる		あつあげ,わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのき,葉ねぎ	23.1
		おつきみローフ		レモンポーク,とうふ,たまご,うずらたまご	油,パンこ	たまねぎ	830
		いそかあえ		ひじき,のり		こまつな,にんじん,もやし	27.8
		みたらし団子			白玉だんご,さとう,でんぷん		
7	火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		694
		とうふチリソースに		レモンポーク,とうふ	さとう,ごま油,でんぷん	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,チンゲンサイ,しょうが	29.0
		さばのしおやき		さば			887
		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	36.8
8	水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		634
		はくさいスープ		ベーコン,とうふ	でんぷん	はくさい,しょうが	25.1
		レバーのバーベキューソース		とりレバー	でんぷん,油,さとう	りんご,しょうが,葉ねぎ	788
		フライドさつまいも			さつまいも,油		30.7
		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	
9	木	げんりょう麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		685
		ポークビーンズ		レモンポーク,ベーコン,だいず	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん	26.7
		アーモンドいりこ		かえり	アーモンド,さとう		838
		きゅうりのすのもの		わかめ,たまご	さとう	きゅうり,もやし,切り干しだいこん	31.9
		きなこトースト		きな粉	パン,バター,さとう		
10	金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		645
		だいこんのそぼろに		レモンポーク,あつあげ	油,じゃがいも,さとう	しょうが,だいこん,にんじん,グリーンピース	26.7
		いかのさらさあげ		いか	こむぎこ,でんぷん,油	しょうが	802
		のりずあえ		のり	さとう	きゅうり,もやし,ほうれん草	32.9
14	火	麦ごはん・牛乳	魚島小中なし	牛乳	米,麦		660
		コーンとたまごのちゅうかスープ		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	24.5
		すだた		レモンポーク	でんぷん,じゃがいも,油,油,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ピーマン	818
		ナムル			ごま油,ごま	もやし,こまつな,にんじん,コーン	30.1
15	水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		638
		さわにわん		レモンポーク,あげ		ごぼう,にんじん,もやし,えのき,葉ねぎ	27.6
		さけのみそマヨやき		さけ,みそ	油,マヨネーズ	たまねぎ,ピーマン,しめじ	793
		キャベツのレモンあえ		ちくわ	さとう	キャベツ,コーン,レモン果汁	33.8
		エコふりかけ			さとう,ごま油,ごま		
16	木	減量麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		637
		キムチうどん		レモンポーク,みそ	うどん	たまねぎ,にんじん,はくさい,はくさいキムチ,しょうが	23.1
		とうふのきのこチーズやき		とうふ,チーズ	さとう,でんぷん	しめじ,えのき,葉ねぎ	778
		ひじきサラダ		ひじき,ロースハム	さとう,ごま	キャベツ,レモン果汁	27.0
		フルーツゼリー		アガー	さとう	みかん缶,パイン缶,りんご果汁	

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			小豆・緑豆・小蛋白質 中豆・緑豆・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	金	げんりょう麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		665
		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	25.2
		コーンとえだまめのすりみあげ		すりみ,とうふ,ひじき,たまご	パンこ,油	たまねぎ,コーン,えだ豆	825
		キャベツのごまずあえ		ロースハム	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,キャベツ	30.8
20	月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		656
		マーボー豆腐		とうふ,レモンポーク,だいず,みそ	油,さとう,でんぱん,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,葉ねぎ	24.7
		だいずとごぼうのあまからあげ		だいず	こむぎこ,でんぱん,油,さとう	ごぼう	817
		だいこんとかきのすのもの			さとう	だいこん,かき,レモン果汁	30.1
21	火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		644
		はるさめスープ		ベーコン	はるさめ,ごま油,でんぱん	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,葉ねぎ	24.3
		マカロニグラタン		とりにく,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,ほうれん草	802
		れんこんのいためもの		レモンポーク	油,さとう	れんこん,にんじん,こんにゃく,ピーマン	29.5
22	水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		633
		クラムチャウダー		ベーコン,あさり,牛乳	じゃがいも,でんぱん,バター	にんじん,たまねぎ,パセリ	25.3
		さかなのあおのりフライ		メルルーサ,たまご,青のり	こむぎこ,パンこ,油		793
		ごまじゃこあえ		ちりめんじゃこ	ごま	こまつな,キャベツ,もやし	32.0
23	木	玄米入りごはん・牛乳		牛乳	米,げんまい		671
		いもたき		とり肉,あつあげ	油,里いも,さとう	こんにゃく,にんじん,ごぼう,ほししいたけ,葉ねぎ	23.2
		なっとうかきあげ		なっとう,たまご,えび	さつまいも,こむぎこ,油	たまねぎ,葉ねぎ	833
		アーモンドあえ			さとう,アーモンド	こまつな,キャベツ,にんじん	27.9
24	金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		676
		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	20.4
		さつまいものチーズやき		ロースハム,とうにゅう,チーズ	バター,さつまいも	たまねぎ,パセリ	846
		レモンドレッシングサラダ			オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,ブロッコリー,レモン果汁	24.2
		りんごゼリー		アガー	さとう	りんご果汁	
27	月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		633
		あきのミネストローネ		とりにく,ひよこ豆	油,長いも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,だいこん,しめじ	30.1
		おさかなピザ		ホキ,チーズ	油	たまねぎ,ピーマン	775
		ツナポテトサラダ		ツナ	じゃがいも,さとう	きゅうり,コーン,レモン果汁	37.9
		ヨーグルト		ヨーグルト			
28	火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		646
		ぶたじる		レモンポーク,あつあげ,みそ		だいこん,えのき,ごぼう,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	25.3
		ちくわのくろごまてんぷら		ちくわ	こむぎこ,ごま,油		807
		いそかあえ		ちりめんじゃこ,ひじき,のり		こまつな,もやし	31.2
		あおのりだいず		だいず,青のり	さとう		
29	水	麦ごはん・牛乳	生名小なし	牛乳	米,麦		632
		ワンタンスープ			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	23.1
		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	780
		ごぼうサラダ		ひじき	ごま油,ごま,マヨネーズ	ごぼう,きゅうり,にんじん,えだ豆	28.0
30	木	わかめごはん・牛乳		牛乳,わかめ	米,麦		671
		けんちんじる		とり肉,とうふ	油,里いも,ごま油	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,だいこん,葉ねぎ	22.7
		さつまいものコロケ		おから,とり肉,たまご	さつまいも,油,こむぎこ,パンこ,油	たまねぎ	835
		ブロッコリーのごまあえ			ごま,ごま,さとう	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	27.1
31	金	さといもごはん・牛乳		牛乳,松山あげ,とり肉	米,麦,里いも	にんじん	632
		とうふだんごじる		とり肉,とうふ,たまご	でんぱん,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	24.9
		ししゃものいそべあげ		ししゃも,青のり	こむぎこ,油		792
		たくあんサラダ		はなかつお	ごま	きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん,たくあん	31.9
		みかん				みかん	

材料の都合で、献立を変更することがあります。

