



# 11月 給食こんだてひょう



令和7年11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             |                  |                                         | 小児科<br>小蛋白質<br>中児科<br>中蛋白質 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------------------|----------------------------|
|      |                                                                                             | 血や骨や筋肉を<br>つくるもの     | エネルギー源<br>になるもの  | 体の調子を<br>よくするもの                         |                            |
| 4 火  | 麦ごはん・牛乳 <small>弓削中なし</small>                                                                | 牛乳                   | 米,麦              |                                         | 649                        |
|      | わかめスープ <small>弓削高なし</small>                                                                 | レモンポーク,とうふ,わかめ       | ごま油              | きくらげ,たまねぎ,葉ねぎ                           | 26.6                       |
|      | さけのグラタン                                                                                     | さけ,とうにゅう,チーズ         | マカロニ,油,バター,こむぎこ  | ほうれん草,たまねぎ                              | 807                        |
|      | ごぼうサラダ                                                                                      | ひじき                  | ごま,ごまドレッシング      | ごぼう,きゅうり,にんじん,えだ豆                       | 32.7                       |
| 5 水  | 麦ごはん・牛乳                                                                                     | 牛乳                   | 米,麦              |                                         | 684                        |
|      | ちゃんこなべ                                                                                      | レモンポーク,あつあげ          | うどん,さとう,ごま       | だいこん,にんじん,こんにゃく,はくさい,えのき                | 24.7                       |
|      | とうふがんも                                                                                      | とうふ,すりみ,チーズ,たまご      | パンこ,油            | たまねぎ,にんじん,コーン                           | 850                        |
|      | しそあえ                                                                                        |                      |                  | もやし,キャベツ,たくあん,あかじそ                      | 30.2                       |
| 6 木  | 麦ごはん・牛乳                                                                                     | 牛乳                   | 米,麦              |                                         | 639                        |
|      | 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                  | 26.3                       |
|      | しおレモンからあげ                                                                                   | とり肉                  | でんぱん,こむぎこ,油      | レモン果汁,しょうが                              | 793                        |
|      | アーモンドあえ                                                                                     | ひじき                  | アーモンド,さとう        | ブロッコリー,キャベツ,もやし                         | 32.3                       |
| 7 金  | 麦ごはん・牛乳 <small>弓削小なし</small>                                                                | 牛乳                   | 米,麦              |                                         | 701                        |
|      | じゃがいものそぼろに                                                                                  | レモンポーク,あつあげ          | じゃがいも,さとう        | しょうが,切り干しだいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく,グリーンピース | 26.4                       |
|      | さばのみそに                                                                                      | さば,すりみそ,みそ           | さとう,でんぱん         | しょうが                                    | 895                        |
|      | ごまあえ                                                                                        |                      | ごま               | こまつな,キャベツ,もやし                           | 33.6                       |
| 10 月 | 麦ごはん・牛乳                                                                                     | 牛乳                   | 米,麦              |                                         | 669                        |
|      | ひじきときりぼしだいこんのもの                                                                             | レモンポーク,ひじき,だいず       | さとう              | 切り干しだいこん,にんじん,こんにゃく,さやいんげん              | 24.6                       |
|      | 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                        |
|      | 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                         | 30.2                       |
| 11 火 | 麦ごはん・牛乳                                                                                     | 牛乳                   | 米,麦              |                                         | 669                        |
|      | けんちんじる                                                                                      | レモンポーク,とうふ           | 里いも,ごま油          | にんじん,ごぼう,ほししいたけ,葉ねぎ                     | 24.8                       |
|      | レモンポークのあげに                                                                                  | レモンポーク               | でんぱん,じゃがいも,油,さとう | レモン果汁,しょうが                              | 831                        |
|      | だいこんサラダ  | ささみ                  | さとう,ごま油          | だいこん,切り干しだいこん,コーン,レモン果汁                 | 30.1                       |
|      | ゆげのり                                                                                        | のり                   |                  |                                         |                            |
| 12 水 | 麦ごはん・牛乳  | 牛乳                   | 米,麦              |                                         | 673                        |
|      | かみじまんどんぶり                                                                                   | レモンポーク,たこ,たまご        | でんぱん             | 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,はくさい    | 26.5                       |
|      | だいずとひじきのすりみあげ                                                                               | すりみ,とうふ,大豆,ひじき,たまご   | でんぱん,ごま,油        | たまねぎ                                    | 835                        |
|      | おかかあえ                                                                                       | はなかつお                |                  | もやし,キャベツ,きゅうり                           | 32.8                       |
|      | 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,はっさくジュース                        |                            |
| 13 木 | 麦ごはん・牛乳                                                                                     | 牛乳                   | 米,麦              |                                         | 652                        |
|      | ちくぜんに                                                                                       | とりにく,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,れんこん,さやいんげん       | 24.4                       |
|      | たちうおのかきあげレモンぞえ                                                                              | たちうお,たまご             | さつまいも,こむぎこ,油     | たまねぎ,にんじん,レモン                           | 814                        |
|      | いそかあえ    | のり                   |                  | こまつな,にんじん,もやし                           | 29.5                       |

※ 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              |                            |                           | 小豆たんぱく質<br>大豆たんぱく質<br>中豆たんぱく質<br>中豆たんぱく質 |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------------------|
|    |   |                                                                                                                  | 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               |                                          |
| 14 | 金 | たいめし                                                                                                             | たい,松山あげ,牛肉            | 米                          | ごぼう                       | 651                                      |
|    |   | じゃがいものみそしる                                                                                                       | 厚あげ,わかめ,みそ            | じゃがいも                      | たまねぎ,えのき,葉ねぎ              | 26.5                                     |
|    |   | ひじきのたまごやき                                                                                                        | たまご,ひじき,レモンポーク        | さとう                        | にんじん,たまねぎ,葉ねぎ             | 793                                      |
|    |   | たくあんサラダ                                                                                                          | はなかつお                 |                            | きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん,たくあん   | 31.8                                     |
|    |   | みかん                             |                       |                            | みかん                       |                                          |
| 17 | 月 | 麦ごはん・牛乳                                                                                                          | 牛乳                    | 米,麦                        |                           | 648                                      |
|    |   | こうやどうふのクリームにかみかみチップス            | こうやどうふ,とりにく,スキムミルク,牛乳 | じゃがいも,油,バター,こむぎこ           | にんじん,たまねぎ,コーン,パセリ         | 25.9                                     |
|    |   | 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                       | 803                                      |
|    |   | ひじきサラダ                                                                                                           | ひじき,ささみ               |                            | にんじん,ブロッコリー,もやし           | 31.7                                     |
| 19 | 水 | 麦ごはん・牛乳                                                                                                          | 牛乳                    | 米,麦                        |                           | 610                                      |
|    |   | 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 | 21.1                                     |
|    |   | ししゃものいそべあげ                                                                                                       | ししゃも,青のり              | こむぎこ,ごま,油                  |                           | 767                                      |
|    |   | やさいのすのもの                                                                                                         | ちりめんじゃこ               | さとう                        | きゅうり,キャベツ,にんじん            | 25.8                                     |
|    |   | エコふりかけ                                                                                                           |                       | さとう,ごま油                    |                           |                                          |
| 20 | 木 | 麦ごはん・牛乳                                                                                                          | 牛乳                    | 米,麦                        |                           | 656                                      |
|    |   | 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                 | 27.6                                     |
|    |   | みそつくねやき                                                                                                          | とりにく,だいず,とうふ,みそ,たまご   | 長いも,さとう,パンこ                | たまねぎ,しょうが                 | 817                                      |
|    |   | こまつなごまあえ                                                                                                         |                       | ごま                         | こまつな,もやし,えのき              | 34.0                                     |
| 21 | 金 | ざっこくごはん・牛乳                                                                                                       | 牛乳                    | 米,麦,きび                     |                           | 674                                      |
|    |   | こんさいカレー                                                                                                          | レモンポーク                | さつまいも                      | しょうが,にんじん,たまねぎ,ごぼう,れんこん   | 23.7                                     |
|    |   | だいずこざかな                                                                                                          | だいず,かえり               | さとう                        |                           | 837                                      |
|    |   | ツナとブロッコリーのサラダ                | ツナ                    |                            | ブロッコリー,かぶ,きゅうり            | 28.1                                     |
|    |   | フルーツヨーグルト                                                                                                        | ヨーグルト                 |                            | もも,パイン缶,バナナ               |                                          |
| 25 | 火 | 麦ごはん・牛乳 <small>生名小なし</small>                                                                                     | 牛乳                    | 米,麦                        |                           | 654                                      |
|    |   | さつまいものみそしる                                                                                                       | とうふ,あげ,みそ             | さつまいも                      | たまねぎ,にんじん,葉ねぎ             | 24.5                                     |
|    |   | さかなのもみじやき                                                                                                        | ホキ                    | マヨネーズ,コーンスターチ              | にんじん                      | 806                                      |
|    |   | やさいのこんぶあえ                                                                                                        | こんぶ                   | さとう                        | キャベツ,もやし,こまつな             | 30.9                                     |
|    |   | みかん                           |                       |                            | みかん                       |                                          |
| 26 | 水 | 麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>                                                                                     | 牛乳                    | 米,麦                        |                           | 689                                      |
|    |   | とうふときくらげのたまごスープ                                                                                                  | とりにく,とうふ,たまご          | でんぱん                       | たまねぎ,チンゲンサイ,きくらげ          | 25.9                                     |
|    |   | 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,でんぱん,春巻きの皮,こむぎこ,油 | ピーマン,たけのこ,しょうが            | 842                                      |
|    |   | きりぼしだいこんのごまあえ                                                                                                    | ささみ                   | さとう,ごま                     | ほうれん草,にんじん,切り干しだいこん       | 31.3                                     |
| 27 | 木 | せわりパン <small>弓削高なし</small>                                                                                       | 牛乳                    | パン                         |                           | 632                                      |
|    |   | もずくスープ                                                                                                           | レモンポーク,とうふ,もずく,たまご    | でんぱん                       | にんじん,えのき,葉ねぎ              | 25.7                                     |
|    |   | チリコンカン                                                                                                           | レモンポーク,あかいんげん豆        | でんぱん                       | たまねぎ,トマト缶                 | 864                                      |
|    |   | ポテトサラダ                                                                                                           | ロースハム                 | じゃがいも,さとう,マヨネーズ            | きゅうり,コーン,レモン果汁            | 34.1                                     |
|    |   | ミルクゼリー                                                                                                           | アガー,牛乳                | さとう                        | パイン缶                      |                                          |
| 28 | 金 | ひじきごはん                                                                                                           | ひじき,松山あげ,とりにく,牛乳      | 米                          | にんじん                      | 623                                      |
|    |   | とうふのすましじる                                                                                                        | とうふ,わかめ               |                            | えのき,たまねぎ,葉ねぎ              | 22.3                                     |
|    |   | さといもだんご <small>弓削高なし</small>  | とり肉                   | 里いも,さとう,でんぱん,油             | きくらげ,えだ豆                  | 772                                      |
|    |   | ごまマヨネーズあえ                                                                                                        | ツナ                    | マヨネーズ,さとう,ごま               | こまつな,キャベツ,切り干しだいこん        | 26.7                                     |