

5月 給食こんだてひょう 令和6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			小豆科・ 小豆白質 中豆科・ 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 よくなるもの	
1 水	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		711
	にくどうふ	レモンポーク, 焼きどうふ	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	28.5
	アーモンドいりこ	かえり	アーモンド, さとう		883
	くらのサラダ	ささみ, くらげ	さとう	きゅうり, もやし	35.1
7 火	おちのマフィン	たまご, 牛乳	こむぎこ, パター, さとう		
	たいめい・牛乳	牛乳, たい, 松山あげ	米	ごぼう	619
	ごまみそ汁	とうふ, わかめ, みそ, みそ	ごま	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, 葉ねぎ	29.8
	とりてん	鶏ムネ皮なし, たまご, 青のり	でんぷん, こむぎこ, 油		766
8 水	スナップえんどうのおかかあえ	花かつお	さとう	スナップえんどう, きゅうり, キャベツ	36.5
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		682
	とりとごぼうのかきあげ	とりにく	こむぎこ, でんぷん, ごま, 油	しょうが, ごぼう, たまねぎ	26.8
	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	849
9 木	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	32.9
	えんどうごはん・牛乳	牛乳	米	グリンピース	648
	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	22.6
	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	806
10 金	おひたし	花かつお	ごま	こまつな, もやし, にんじん	27.5
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		696
	わかさスープ	ベーコン, 牛乳	じゃがいも, でんぷん, パター	たまねぎ, グリンピース	26.5
	しゃきしゃきハンバーグ	レモンポーク, 牛肉, とうふ, たまご	パンこ, さとう, でんぷん	もやし, しょうが	871
13 月	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	32.7
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		636
	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	28.2
	かつおのごまがらめ	かつお	でんぷん, こむぎこ, 油, じゃがいも, ごま, さとう	しょうが	786
14 火	しそあえ		ごま	きゅうり, キャベツ, たくあん, あかじそ, 甘夏	34.7
	果物(甘夏)				
	ろっくごはん・牛乳	牛乳	米, 麦, きび		684
	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	23.6
15 水	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		850
	うめドレッシングサラダ	ひじき, ささみ	オリーブ油, さとう	だいこん, きゅうり, うめぼし	28.8
	レモンゼリー	アガー	さとう	レモン果汁	
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		605
16 木	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, パター	にんじん, たまねぎ, グリンピース	21.9
	はるやさいのオムレツ	たまご, ウィンナー	バター	たまねぎ, アスパラガス, 赤ピーマン	748
	グリーンサラダ			キャベツ, きゅうり, レタス	26.3
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		630
17 金	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, ジェイス, パセリ	27.3
	おさかなピザ	メルルーサ, メルルーサ, チーズ		たまねぎ, 黄ピーマン, ピーマン	782
	あまなつサラダ		さとう, オリーブ油	キャベツ, アスパラガス, きゅうり, あまなつかん	34.7
	じゃこひじき	ちりめんじゃこ, 花かつお, ひじき	さとう		
17 金	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		604
	しおラーメン	焼きぶた	ちゅうかめん, 油, でんぷん	コーン, キャベツ, 白ねぎ, きくらげ	26.6
	ビッグシューマイ	えび, とり肉	油, さとう, ごま油, でんぷん, パンこ, しゅうまいの皮	たまねぎ, しょうが, グリンピース	773
	ナムル	ひじき	ごま油, ごま	もやし, こまつな, にんじん	32.6
チーズ	チーズ				

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 よくなるもの	
20 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		673
	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	27.1
	とうふのまさごあげ	とうふ, とり肉, たまご	でんぷん, 油	しょうが, たまねぎ, しそ葉, きくらげ	835
	かみかみあえ	さきいか	さとう, ごま	キャベツ, きゅうり, コーン, こまつな	33.4
21 火	カレーじゃこ	ちりめんじゃこ	さとう		
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		640
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ, 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	25.5
	そらまめのからあげ		でんぷん, 油	そら豆	797
22 水	ごまあえ		さとう, ごま	きゅうり, キャベツ, アスパラガス	30.8
	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	
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		647
	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	27.2
23 木	レバーとナッツのいためもの	とりレバー	でんぷん, 油, じゃがいも, かつお, さとう	たまねぎ, ビーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, しょうが	793
	チキンサラダ	ささみ		にんじん, コーン, キャベツ	33.3
	パイナップル			パイナップル	
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		628
24 金	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	29.0
	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	781
	ひじきサラダ	ひじき, ツナ		にんじん, きゅうり, もやし	37.3
	お茶まめ	だいず, きな粉	さとう		
27 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		698
	きりぼしだいこんのもの	レモンポーク, だいず, あつあげ	さとう	きりぼしだいこん, たけのこ, にんじん, ほししいたけ, こんにゃく	27.2
	さばのカレーてりやき	さば			886
	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	34.7
28 火	果物(バナナ)			バナナ	
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		640
	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, スナップえんどう	29.4
	ツナとおからのたまごやき	ツナ, おから, たまご	油, さとう	葉ねぎ	796
29 水	いそかあえ	のり		ほうれん草, もやし, きゅうり	36.3
	きんときまめのあまに	きんときまめ	さとう		
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		659
	ビーフンスープ	レモンポーク, うずらたまご	ビーフン, ごま油	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きくらげ, 葉ねぎ	28.7
30 木	さけフライ	さけ, 青のり	こむぎこ, パンこ, 油		802
	だいずとトマトのサラダ	だいず	でんぷん, 油, さとう	トマト, きゅうり, レモン果汁	32.4
	ゆげのり	のり			
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		664
31 金	わかめスープ	ベーコン, とうふ, わかめ	ごま油	もやし, きくらげ, えのき, 葉ねぎ	25.5
	マカロニグラタン	とり肉, とうにゅう, チーズ	油, マカロニ, パター, こむぎこ, パンこ	たまねぎ, にんじん	824
	きりぼしだいこんのサラダ	ひじき, ささみ	さとう, ごま油	きりぼしだいこん, にんじん, きゅうり, レモン果汁	31.1
	フルーツカルピスゼリー	寒天, カルピス	さとう	パイナップル	
31 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		686
	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	27.6
	いわしのかばやき	いわし	でんぷん, 油, さとう		836
	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	31.6
31 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		649
	オニオンスープ	ベーコン	油	にんじん, たまねぎ, コーン	25.4
	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	806
	たくあんサラダ	花かつお	ごま	きゅうり, キャベツ, きりぼしだいこん, たくあん	30.8
こくとうビーンズ	だいず	さとう			

※ 材料の都合で、献立を変更することがあります。