



6月 給食こんだてひょう



令和6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			小中高校 小児科 中児科 中重白質
			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	
3	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		648
		しせんどうふ	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	25.0
		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	804
		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	30.4
4	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, パナナ	660
		むしパン(高校のみ)	牛乳	こむぎこ, さとう		24.7
		ひやしちゅうか <small>弓削中なし</small>	ロースハム, たまご	ちゅうかめん, ごま	きゅうり, トマト, にんじん, もやし	864
		かりかりがんも	ツナ, とうふ, おから	長いも, さとう, こむぎこ, パンこ, コーンフレーク, 油	にんじん, ごぼう, しょうが	31.1
5	水	麦ごはん・牛乳 <small>弓削中なし</small>	牛乳	米, 麦		643
		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	23.1
		じゃこのりコロッケ	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	801
		うめかつおあえ	ちくわ, 花かつお	さとう, ごま	キャベツ, きゅうり, うめぼし	28.1
6	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		655
		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	22.9
		ぶたキムチいため	レモンポーク	油, 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	814
		ガーリックポテト		じゃがいも, バター		27.6
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			
7	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		647
		だいこんとだいずのにもものししゃものいそべあげ	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	25.7
		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	820
		うめひじきごはん・牛乳	牛乳, ひじき	米, 麦	うめぼし	32.2
10	月	ぶたじる <small>生名小なし</small>	レモンポーク, 厚あげ, みそ		たまねぎ, キャベツ, えのき, にんじん, 葉ねぎ	647
		レバーのマリネ	とりレバー	でんぷん, 油, さとう	ピーマン, 赤ピーマン, たまねぎ	26.5
		トマト			トマト	803
		はっさくゼリー	アガー	さとう	はっさくジュース, みかんジュース	32.6
11	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		616
		ごもくまめ <small>魚島小中なし</small>	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	30.4
		ささみのレモンにごまじゃこあえ	ささみ	でんぷん, 油, さとう	レモン果汁	760
		弓削のり	ちりめんじゃこのり	ごま	こまつな, キャベツ, もやし	37.4
12	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		661
		かみじまんどんぶり	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, はくさい	26.7
		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	パンこ	にんじん, たまねぎ	820
		おかかあえ	花かつお		もやし, キャベツ, きゅうり	32.8
13	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		647
		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	23.4
		らっきょうどんぶり	レモンポーク	さとう, でんぷん	たまねぎ, らっきょう, キャベツ	800
		まるあげポテト		じゃがいも, 油		28.6
いそかあえ	ひじき, のり		こまつな, にんじん, もやし			
14	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		655
		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	切り干しだいこん, にんじん, ほししいたけ, こんにゃく	27.7
		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	812
		しそあえ		ごま	きゅうり, キャベツ, あかじそ	34.2
		スタミナなつとう	なつとう, とり肉	ごま油, さとう	しょうが, 葉ねぎ	

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小DMP- 小蛋白質 中DMP- 中蛋白質
			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	
17	月	麦ごはん・牛乳 <small>弓削中なし</small>	牛乳	米,麦		628
		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,パセリ	22.3
		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,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	26.9
18	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		648
		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	25.5
		アーモンドいりこ	かえり	アーモンド,さとう		805
		きゅうりのすのもの	わかめ	ごま,さとう	きゅうり,もやし,切り干しだいこん	31.4
		ミルクゼリー	アガー,牛乳	さとう		
19	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		638
		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,セロリー,キャベツ,トマト ジュース	27.3
		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	786
		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	33.3
		あおのりだいず	だいず,青のり	さとう		
20	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		628
		はるさめスープ	ベーコン,わかめ	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	26.0
		たこボール	たこ,たまご,スルメ,かつ お粉,青のり	こむぎこ,油	キャベツ,にんじん,えだ豆	774
		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	32.0
		ごまいりこ	かえり	さとう,ごま		
21	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		671
		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,ごぼう,グリーン ピース	23.8
		ふわふわオムレツ	ウィンナー,とうふ,とう にゅう,たまご	バター	たまねぎ,パセリ	835
		レモン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,レモン 果汁	28.6
24	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		620
		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	23.0
		チンジャオロースー	レモンポーク	さとう,でんぷん	ピーマン,たけのこ,もやし	770
		ひじきときりほしだいこんの サラダ	ひじき,ちりめんじゃこ	ごま,ごま油,さとう	切り干しだいこん,にんじん,きゅう り,レモン果汁	28.0
25	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		630
		とりだんごじる	とうふ		にんじん,ごぼう,だいこん,えのき, 葉ねぎ	26.7
		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,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマ ン	779
		アーモンドあえ		さとう,アーモンド	こまつな,切り干しだいこん,キャベ ツ,にんじん	32.5
26	水	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		684
		マーボーとうふ	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,なす, ほししいたけ,葉ねぎ	27.7
		だいずとひじきのじゃこてん	すりみ,ひじき,大豆	油	たまねぎ	847
		ナムル		ごま油,ごま	もやし,キャベツ,コーン	34.0
27	木	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		651
		うずらたまごのスープ	とり肉,うずらたまご	はるさめ,ごま油	にんじん,キャベツ,チンゲンサイ	27.2
		チリコンカン	レモンポーク,あかいんげ ん豆,大豆	でんぷん	たまねぎ,トマト缶	807
		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	33.3
		かみかみチップ	かえり,さきいか	カシューナッツ,さとう		
28	金	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		660
		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	23.2
		なっとうかきあげ	なっとう,えび	こむぎこ,油	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	816
		ごもくきんぴら	レモンポーク	さとう,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく,きくらげ	28.4

材料の都合で、献立を変更することがあります。