

9月 給食こんだてひょう

令和6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14杯- 小蛋白質 中15杯- 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	
2月	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,でんぷん,パ ター	にんじん,たまねぎ,パセリ	25.3
	さかなのおおりのフライ	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,キャバツ,もやし	32.0
3火	キムタクごはん	牛乳	米,麦,ごま油	白ねぎ,たくあん,はくさいキムチ	645
	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	26.4
	タンドリーチキン	とり肉,ヨーグルト		しょうが,レモン果汁	766
	かぼちゃサラダ (みかんジュース)小中のみ	ツナ	さとう,マヨネーズ	かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁 (みかん果汁)	31.2
4水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		660
	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	25.2
	なつやすいのかきあげ	とりにく,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	きゅうり,キャバツ	30.6
5木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		622
	ABCスープ	レモンポーク	マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャバツ,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	773
	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	
	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		662
6金	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	25.0
	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	823
	キャバツのごますあえ	ロースハム	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,キャバツ	30.4
	えだまめごはん・牛乳	牛乳	米	えだ豆	642
9月	ひやしぶっかけうどん	だいた	うどん,さとう,ごま	ほししいたけ,葉ねぎ	23.8
	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	794
	かいそうサラダ 弓削高なし	わかめ,寒天	ごま油,さとう	きゅうり,コーン,キャバツ	29.2
10火	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		662
	ふわたまスープ 弓削高なし	たまご	じゃがいも,油	オクラ,たまねぎ,ズッキーニ	26.8
	ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ,コーンスターチ	カラフルピーマン,パセリ	806
	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,だいた	スパゲティ	たまねぎ,なす,トマト (みかん果汁)	32.4
11水	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米,麦		642
	とりだんごじる 魚島小中なし	とりだんご	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,葉ねぎ	26.7
	あつあげのにくみそかけ	あつあげ,レモンポーク,だいた,みそ	さとう,でんぷん	たまねぎ,しょうが	793
	アーモンドあえ	ちりめんじゃこ,花かつお,ひじき	さとう,アーモンド	こまつな,にんじん,キャバツ	32.6
12木	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	米,麦		670
	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	26.0
	キャバツとツナのはるまき	ツナ,ひじき	じゃがいも,マヨネーズ,はるまきの皮,こむぎこ,油	キャバツ	818
	こまつなごまあえ		ごま	こまつな,もやし,えのき	31.4

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小14杯- 小蛋白質 中15杯- 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	
13金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		682
	マーボーなす	あつあげ,レモンポーク,だいた,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	26.9
	きびなごのからあげ	きびなご	でんぷん,油	しょうが	844
	はるさめサラダ なし	くらげ,ロースハム	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	きゅうり	32.5
17火	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	米,麦		741
	けんちんじる 魚島小中なし	とり肉,とうふ	油,さとも,ごま油	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,だいこん,葉ねぎ	26.3
	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,コーン	926
	いそかあえ	ひじき,のり		こまつな,にんじん,もやし	32.1
18水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		613
	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	25.3
	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	757
	キャバツのレモンあえ みかんゼリー	アガー	さとう	キャバツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁 みかん果汁	30.8
19木	麦ごはん・牛乳 生名小なし	弓削小なし 牛乳	米,麦		612
	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	25.4
	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	758
	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	31.5
	うめドレッシングサラダ	ひじき,糸かまぼこ	オリーブ油,さとう	キャバツ,きゅうり,うめぼし,レモン果汁	
20金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		711
	キーマカレー	レモンポーク,だいた,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	21.6
	こんさいチップス	青のり	さつまいも,油	れんこん,ごぼう	881
	パインサラダ		油,さとう	きゅうり,レタス,パイン缶	26.2
24火	麦ごはん・牛乳 生名小なし	弓削小なし 牛乳	米,麦		718
	パーじゃが	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	25.8
	とうふナゲット	とうふ,とり肉,たまご	ごま,でんぷん,油	しょうが,しそ葉	891
	くるみあえ りんご		くるみ,さとう	こまつな,キャバツ りんご	31.6
25水	麦ごはん・牛乳 生名小なし	牛乳	米,麦		636
	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	26.1
	かぼちゃグラタン 弓削小なし	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	783
たくあんサラダ	花かつお	ごま	きゅうり,キャバツ,切り干しだいこん,たくあん	31.8	
26木	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	25.7
	さばのたつたあげ なすのわふうサラダ	さば ツナ	でんぷん,こむぎこ,油 油,さとう	しょうが なす,葉ねぎ,しょうが	919 33.1
27金	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		706
	ポークビーンズ	レモンポーク,ベーコン,だいた	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	28.5
	アーモンドいりこ	かえり	アーモンド,さとう		860
	きゅうりのすのもの セサミトースト	わかめ,たまご	さとう	きゅうり,もやし,切り干しだいこん パン,バター,さとう,ごま	34.2
30月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		644
	ピビンバ	きゅうりにく,レモンポーク,こうやどうふ	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	24.7
	もずくスープ フルーツヨーグルト	ベーコン,とうふ,もずく,たまご ヨーグルト	でんぷん	たまねぎ,えのき,葉ねぎ みかん缶,パイン缶,もも,ナタデココ	798 30.2

材料の都合で、献立を変更することがあります。