

2月 給食こんだてひょう

令和7年2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			小中給食 小蛋白質 中給食 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	
3 月	麦ごはん・牛乳	弓削小なし	牛乳	米, 麦		696
	とりそぼろ汁	生名小なし	とり肉, とうふ	油, でんぷん	しょうが, えのき, たまねぎ, だいこん, にんじん, 葉ねぎ	32.1
	いわしのカレーあげ		いわし	でんぷん, 油	しょうが	850
	はなやさいのごまずあえ			さとう, ごま	カリフラワー, ブロッコリー, きゅうり	37.3
	ふくふくまめ		だいず, きな粉	さとう		
4 火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦		685
	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, 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	24.9
	こんさいのかきあげ		ちりめんじゃこ	さつまいも, こむぎこ, 油	れんこん, ごぼう, たまねぎ, にんじん	851
	アーモンドあえ			さとう, アーモンド	こまつな, にんじん, キャベツ	29.5
	はっさく				はっさく	
5 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦		673
	だいこんのそぼろに		レモンポーク, あつあげ	さとう, でんぷん	しょうが, だいこん, たまねぎ, にんじん, さやいんげん	25.3
	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	840
	めかぶなっとう		なっとう, めかぶ	ごま	コーン, 葉ねぎ	31.2
	ミルクゼリー		アガー, 牛乳	さとう	みかん缶	
6 木	白ごはん・牛乳		牛乳	米		654
	ファイバースープ		レモンポーク	ごま油, 麦, でんぷん	しょうが, ごぼう, 切り干しだいこん, にんじん, たまねぎ, 葉ねぎ	24.6
	さかなのチーズフライ		ホキ, たまご, チーズ	こむぎこ, パンこ, 油		821
	はるさめサラダ		ロースハム	はるさめ, さとう, ごま油, ごま	きゅうり, もやし	31.1
7 金	弓削高なし		レモンポーク, 牛乳	米, ごま油	白ねぎ, たくあん, はくさいキムチ	650
	生名小学校 リクエストメニュー		ベーコン, とうふ, わかめ		たまねぎ, きくらげ, えのき, 葉ねぎ	28.2
			とり肉	さとう, でんぷん, こむぎこ, 油	しょうが	803
			さきいか	さとう	きゅうり, コーン, キャベツ	34.5
			ヨーグルト		パイン缶, みかん缶, もも	
10 月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦		658
	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	26.5
	ビーンズオムレツ		たまご, 白いんげんまめ, ひよこ豆, レモンポーク	バター	たまねぎ	817
	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	32.2
12 水	減量麦ごはん・牛乳	弓削中1年生が考えたメニュー	牛乳	米, 麦		669
	レモンふうみのにくうどん		ぎゅうにく, あげ	うどん, さとう	にんじん, たまねぎ, ごぼう, 葉ねぎ, レモン	24.7
	レバーのケチャップに		とりレバー	でんぷん, 油, さつまいも, さとう	たまねぎ, しょうが	824
	しそあえ			ごま	きゅうり, キャベツ, たくあん, あかじそ	29.7
	たまみ				たまみ	
13 木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦		644
	すきやき		ぎゅうにく, レモンポーク, とうふ	油, さとう	たまねぎ, こんにゃく, しゆんぎく, はくさい, 白ねぎ, えのき	27.7
	ホキのマヨネーズやき		ホキ	マヨネーズ, コーンスターチ	コーン, たまねぎ, パセリ	796
	だいこんとわかめのおかかあえ		わかめ, はなかつお	さとう, オリーブ油	きゅうり, だいこん	34.0
14 金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦		751
	ポークカレー		レモンポーク, スキムミルク	じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース	23.7
	おさかなッツ		かえり	油, カシューナッツ, アーモンド, さとう		942
	れんこんサラダ		ツナ	さとう, マヨネーズ, ごま	れんこん, もやし, しめじ	28.7
	とうにゅうココアプリン		アガー, とうにゅう	さとう		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小中給食 小蛋白質 中給食 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 月	麦ごはん・牛乳	魚島小中なし	牛乳	米, 麦	632	
	はくさいスープ		ベーコン, とうふ	でんぷん	はくさい, 葉ねぎ, しょうが	23.0
	ポテトミートグラタン		レモンポーク, だいず, チーズ	じゃがいも	たまねぎ	786
	カラフルサラダ			ドレッシング	カリフラワー, ブロッコリー, にんじん, きゅうり, コーン	27.9
	カレーじゃこ		ちりめんじゃこ	さとう		
18 火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	653	
	バーじゃが		ベーコン, ウインナー	じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, こんにゃく	23.7
	やさしい入りじゃこてん		すりみ, たまご	ごま, でんぷん, 油	たまねぎ, ごぼう, きくらげ	815
	うめかつおあえ		ちくわ, はなかつお	さとう	キャベツ, きゅうり, うめぼし	28.9
19 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	688	
	さつまいも		とり肉, あげ, みそ	油, さつまいも	だいこん, にんじん, こんにゃく, 葉ねぎ	26.3
	さわらのマスタードやき		さわら	マヨネーズ, コーンスターチ	たまねぎ	856
	ひじきのサラダ		ひじき	ごま油, ごま	もやし, にんじん, こまつな	31.7
20 木	りんごゼリー		アガー	さとう	りんご果汁	
	げんまい入りごはん・牛乳		牛乳	米, げんまい	694	
	きりぼしだいこんとだいずのもの		レモンポーク, だいず, あげ	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	26.4
	とりにくとレモンのかきあげ		とり肉, たまご	じゃがいも, こむぎこ, 油	レモン, たまねぎ, レモン果汁	861
21 金	こまつなとえのきのごまあえ			ごま	こまつな, はくさい, えのき	32.3
	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米, 麦	669	
	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	28.4
	かにたま		おから, たまご, はなかつお, かに風味かまぼこ	さとう, でんぷん	葉ねぎ, 白ねぎ	828
25 火	ごまマヨネーズあえ		ひじき, ささみ	マヨネーズ, さとう, ごま	ブロッコリー, キャベツ	34.6
	減量麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米, 麦	651	
	弓削小学校 (汁もの・主菜) リクエストメニュー		焼きふた	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	26.0
	もやしのちゅうかサラダ		とり肉	さとう, でんぷん, こむぎこ, 油	しょうが	807
26 水	麦ごはん・牛乳	生名小なし	牛乳	米, 麦	625	
	とうふだんごスープ	弓削高なし	とり肉, とうふ, たまご	でんぷん, 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	23.8
	ピザポテト		ウインナー, チーズ	油, じゃがいも	たまねぎ, ピーマン	759
	ひじきサラダ		ひじき		にんじん, きゅうり, もやし	28.5
	ヨーグルト		ヨーグルト			
27 木	麦ごはん・牛乳	生名小なし	牛乳	米, 麦	683	
	ポークビーンズ	弓削高なし	レモンポーク, ベーコン, だいず	じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, えだ豆	28.0
	きびなごのからあげ		きびなご	でんぷん, 油	しょうが	847
	ミモザサラダ		たまご	オリーブ油, さとう	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, レモン果汁	34.1
28 金	はるか				はるか	
	弓削中学校 リクエストメニュー	弓削高なし	牛乳	米	784	
			レモンポーク, あつあげ, みそ		しょうが, だいこん, えのき, ごぼう, にんじん, こんにゃく, 葉ねぎ	24.4
			レモンポーク, とうふ, たまご, とうにゅう, チーズ	油, パンこ	にんじん, たまねぎ	982
			じゃがいも, さとう, マヨネーズ	キャベツ, コーン, にんじん, レモン果汁	30.0	
		こむぎこ, 油, さとう				

材料の都合で、献立を変更することがあります。