

5月 給食こんだてひょう 令和7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	体の調子をよくするもの	
7	水	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米, 麦		651
		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	30.9
		かつおのごまがらめ	かつお	でんぷん, こむぎこ, じゃがいも, 油, ごま, さとう	しょうが	811
		しそあえ			きゅうり, キャベツ, あかじそ	38.2
		きんとさまめのあまに	きんとさまめ	さとう		
8	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		610
		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	22.5
		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	756
		グリーンサラダ			キャベツ, きゅうり, レタス	26.8
9	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		660
		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	23.2
		そらまめのからあげ		でんぷん, 油	そら豆	823
		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	28.0
		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	
12	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		688
		ビーフンスープ	レモンポーク	ビーフ, ごま油	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きくらげ, 葉ねぎ	27.9
		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	858
		たくあんサラダ	花かつお	ごま	きゅうり, キャベツ, 切り干しだいこん, たくあん	34.2
		きなこまめ	だいず, きな粉	さとう		
13	火	えんどうごはん・牛乳	牛乳	米	グリンピース	647
		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	22.9
		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	805
		ごまおかかあえ	花かつお	ごま	こまつな, キャベツ, にんじん	27.8
14	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		675
		にくどうふ	レモンポーク, とうふ	さとう	ごぼう, たまねぎ, こんにゃく, にんじん, スナックえんどう, 白ねぎ, えのき	30.4
		きすのいそべあげ	きす, たまご, 青のり	こむぎこ, 油		833
		くらのサラダ	ささみ, くらげ	さとう	きゅうり, もやし	35.3
15	木	麦ごはん・牛乳 <small>魚島小なし</small>	牛乳	米, 麦		699
		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	24.6
		しゃきしゃきハンバーグ	レモンポーク, だいず, とうふ, たまご	パンこ, さとう, でんぷん	もやし, しょうが	875
		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	30.3
16	金	麦ごはん・牛乳 <small>魚島小なし</small>	牛乳	米, 麦		638
		わかめスープ	レモンポーク, とうふ, わかめ	ごま油	たまねぎ, えのき, 葉ねぎ	26.4
		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	792
		きりぼしだいこんのサラダ	ひじき, ささみ	さとう, ごま油	切り干しだいこん, にんじん, きゅうり, レモン果汁	32.2
		りんごゼリー	アガー	さとう	りんご果汁	
19	月	麦ごはん・牛乳 <small>弓削小なし</small>	牛乳	米, 麦		637
		ワフタンスープ <small>魚島小中なし</small>		ワフタン, ごま油	にんじん, たけのこ, もやし, きくらげ, 葉ねぎ	25.7
		レバーとナッツのいためもの	とりレバー	でんぷん, じゃがいも, 油, カシューナッツ, さとう	たまねぎ, ピーマン, しょうが	790
		チキンサラダ	ささみ		にんじん, コーン, キャベツ	31.6

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	体の調子をよくするもの		
20	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		633	
		もずくスープ	ベーコン, とうふ, もずく, たまご		でんぷん	29.1	
		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	789	
		ひじきサラダ	ひじき, ツナ		にんじん, きゅうり, もやし	37.6	
		こくとうビーンズ	だいず	さとう			
21	水	たいめし・牛乳	たい, 松山あげ, 牛乳	米		649	
		ごまみそ汁	とうふ, わかめ, みそ	ごま	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, 葉ねぎ	31.0	
		とりてん	とり肉, たまご	でんぷん, こむぎこ, 油		803	
		おかかいそべあえ	花かつお, のり		ほうれん草, キャベツ, えのき	38.0	
22	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		644	
		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, さやいんげん	26.8	
		ポテトオムレツ	たまご, とうにゅう, ロースハム		じゃがいも, 油	794	
		ごまあえ		ごま	ほうれん草, もやし, きゅうり	32.7	
23	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦, きび		695	
		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	22.4
		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	867
		うめドレッシングサラダ	ささみ	オリーブ油, さとう		だいこん, きゅうり, うめぼし	27.2
26	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		670	
		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	29.7
		とりとごぼうのかきあげ	とりにく		こむぎこ, 油	しょうが, ごぼう, たまねぎ	831
		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	36.4
27	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		641	
		オニオンスープ	ベーコン		油	にんじん, たまねぎ, コーン	26.3
		さけフライ	さけ, 青のり		こむぎこ, パンこ, 油		792
		あげだいずのサラダ	だいず		でんぷん, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, レモン果汁	31.5
28	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		656	
		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	25.2
		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	817
		かみかみあえ	さきいか	さとう,		キャベツ, きゅうり, コーン, こまつな	30.8
29	木	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		656	
		はかたのしおラーメン	レモンポーク		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	23.4
		ビッグシューマイ	レモンポーク, 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	811
		ナムル	ひじき	ごま油, ごま		もやし, こまつな, にんじん	28.2
30	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		679	
		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		切り干しだいこん, たけのこ, にんじん, ほししいたけ, こんにゃく	27.5
		さばのカレーてりやき	さば				868
		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	35.5

※ 材料の都合で、献立を変更することがあります。