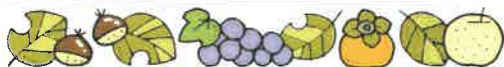


11月 給食こんだてひょう

令和7年11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I材料 小蛋白質 中I材料 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	
4 火	麦ごはん・牛乳	弓削中なし	牛乳	米, 麦	649
	わかめスープ	弓削高なし	レモンポーク, とうふ, わかめ	ごま油	26.6
	さけのグラタン		さけ, とうにゅう, チーズ	マカロニ, 油, バター, こむぎ	807
	ごぼうサラダ		ひじき	ごま, ごまドレッシング	32.7
5 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	684
	ちゃんこなべ		レモンポーク, あつあげ	うどん, さとう, ごま	24.7
	とうふがんも		とうふ, すりみ, チーズ, たまご	パンこ, 油	850
	しそあえ			もやし, キャベツ, たくあん, あかじそ	30.2
6 木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	639
	ぶたじる		レモンポーク, とうふ, みそ	さつまいも	26.3
	しおレモンからあげ		とり肉	でんぱん, こむぎこ, 油	793
	アーモンドあえ		ひじき	アーモンド, さとう	32.3
7 金	麦ごはん・牛乳	弓削小なし	牛乳	米, 麦	701
	じゃがいものそばろに		レモンポーク, あつあげ	じゃがいも, さとう	26.4
	さばのみそに		さば, すりみそ, みそ	さとう, でんぱん	895
	ごまあえ			ごま	33.6
10 月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	669
	ひじきときりぼしだいこんのもの		レモンポーク, ひじき, だいず	さとう	24.6
	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	油, パンこ	831
	キャベツのレモンあえ			さとう	30.2
11 火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	669
	けんちんじる		レモンポーク, とうふ	里いも, ごま油	24.8
	レモンポークのあげに		レモンポーク	でんぱん, じゃがいも, 油, さとう	831
	だいこんサラダ		ささみ	さとう, ごま油	30.1
12 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	673
	かみじまんどんぶり		レモンポーク, たこ, たまご	でんぱん	26.5
	だいずとひじきのすりみあげ		すりみ, とうふ, 大豆, ひじき, たまご	でんぱん, ごま, 油	835
	おかかあえ		はなかつお	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	652
	ちくぜんに		とりにく, あつあげ	油, さとう, ごま油	24.4
	たちうおのかきあげレモンぞえ		たちうお, たまご	さつまいも, こむぎこ, 油	814
	いそかあえ		のり		29.5

※ 材料の都合で、献立を変更することがあります。



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小I材料 小蛋白質 中I材料 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	
14 金	たいめし・牛乳		たい, 松山あげ, 牛乳	米	651
	じゃがいものみそしる		あげ, わかめ, みそ	じゃがいも	26.5
	ひじきのたまごやき		たまご, ひじき, レモンポーク	さとう	793
	たくあんサラダ		はなかつお		31.8
17 月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	648
	こうやどうふのクリームに		こうやどうふ, とりにく, スキムミルク, 牛乳	じゃがいも, 油, バター, こむぎ	25.9
	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	803
	ひじきサラダ		ひじき, ささみ		31.7
19 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	610
	さわにわん		レモンポーク, あげ		21.1
	ししゃものいそべあげ		ししゃも, 青のり	こむぎこ, ごま, 油	767
	やさいのすのもの		ちりめんじゃこ	さとう	25.8
20 木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米, 麦	656
	だいこんとだいずのもの		レモンポーク, 大豆, こんぶ	じゃがいも, さとう	27.6
	みそつくねやき		とりにく, だいず, とうふ, みそ, たまご	長いも, さとう, パンこ	817
	こまつなのごまあえ			ごま	34.0
21 金	ざっこくごはん・牛乳		牛乳	米, 麦, きび	674
	こんさいカレー		レモンポーク	さつまいも	23.7
	だいずこざかな		だいず, かえり	さとう	837
	ツナとブロッコリーのサラダ		ツナ		28.1
25 火	麦ごはん・牛乳	生名小なし	牛乳	米, 麦	654
	さつまいものみそしる		とうふ, あげ, みそ	さつまいも	24.5
	さかなのもみじやき		ホキ	マヨネーズ, コーンスターチ	806
	やさいのこんぶあえ		こんぶ	さとう	30.9
26 水	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米, 麦	689
	とうふときくらげのたまごスープ		とりにく, とうふ, たまご	でんぱん	25.9
	レモンポークとピーマンのはるまき		レモンポーク	はるさめ, さとう, でんぱん, 煮巻きの皮, こむぎこ, 油	842
	きりぼしだいこんのごまあえ		ささみ	さとう, ごま	31.3
27 木	せわりパン・牛乳	弓削高なし	牛乳	パン	632
	もずくスープ		レモンポーク, とうふ, もずく, たまご	でんぱん	25.7
	チリコンカン		レモンポーク, あかいんげん豆	でんぱん	864
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも, さとう, マヨネーズ	34.1
28 金	ひじきごはん・牛乳		ひじき, 松山あげ, とりにく, 牛乳	米	623
	とうふのすましじる		とうふ, わかめ		22.3
	さといもだんご	弓削高なし	とり肉	里いも, さとう, でんぱん, 油	772
	ごまマヨネーズあえ		ツナ	マヨネーズ, さとう, ごま	26.7