

10月 給食こんだてひょう

令和8年10月
上島町弓削学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいりよう			小児科・小児白質 中工科・中工白質
			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	
1	木	麦ごはん・牛乳		米, 麦		640
		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, れんこん, さやいんげん	25.0
		いわしのやさしいあんかけ	いわし	でんぶん, 油, さとう	玉ねぎ, もやし, ビーマン	790
		だいこんサラダ	ツナ	さとう, ごま油	だいこん, たくあん, 切り干しだいこん, コーン, レモン果汁	30.5
2	金	麦ごはん・牛乳		米, 麦		620
		あきのミネストローネ	とりにく, 大豆	油, 長いも, マカロニ	にんじん, 玉ねぎ, だいこん, しめじ	27.0
		おさかなピザ	ホキ, チーズ	油	玉ねぎ, ビーマン	811
		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	49.8
5	月	あきのみかくごはん・牛乳	とりにく, 松山あげ	米, 麦, さつまいも	にんじん, しめじ	632
		かきたまじる	とうふ, たまご	でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ	26
		チーズがんも	とうふ, すりみ, チーズ, たまご	パンこ, 油	玉ねぎ, コーン	784
		しそあえ		ごま	きゅうり, キャベツ, 赤じそ	31.9
6	火	減量麦ごはん・牛乳		米, 麦		629
		キムチうどん	レモンポーク, 赤みそ, みそ	うどん	玉ねぎ, にんじん, はくさい, はくさいキムチ	23.0
		とうふときのこのチーズやき	とうふ, チーズ	さとう, でんぶん	しめじ, えのきたけ, 葉ねぎ	770
		ひじきサラダ	ひじき, ロースハム	さとう, ごま	キャベツ, レモン果汁	26.8
7	水	麦ごはん・牛乳		米, 麦		625
		ぶたじる	レモンポーク, みそ		だいこん, えのきたけ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, 葉ねぎ	25.0
		さんまのしおやき	さんま			857
		いそかあえ	ちりめんじゃこ, ひじき, のり		こまつな, もやし	36.6
8	木	いもたき	とりにく, あつあげ	油, 里いも, さとう	こんにゃく, にんじん, ごぼう, ほししいたけ, 葉ねぎ	23.5
		なつとうかきあげ	なつとう, たまご, とりにく	さつまいも, こむぎこ, 油	玉ねぎ, 葉ねぎ	823
		アーモンドあえ		さとう, アーモンド	こまつな, キャベツ, にんじん	28.1
		麦ごはん・牛乳		米, 麦		673
9	金	しらたまだんごじる	あげ	白玉だんご, 里いも	こんにゃく, ごぼう, だいこん, 葉ねぎ	23.8
		とうふハンバーグ	レモンポーク, とうふ, だいず, たまご	パンこ	玉ねぎ, にんじん	834
		ひじきのごまあえ	ひじき	さとう, ごま	こまつな, にんじん, きゅうり	29.3
		ブルーベリーミルクゼリー	アガー, 牛乳	さとう	ブルーベリー	
13	火	さといもごはん・牛乳	松山あげ, とり肉	米, 里いも	にんじん	654
		だいこんのそぼろに	レモンポーク, あつあげ	油, じゃがいも, さとう	だいこん, にんじん, グリンピース	27.8
		いかのさらさあげ	いか	こむぎこ, でんぶん, 油		813
		のりずあえ	魚島小中なし	さとう	きゅうり, もやし, ほうれん草	34.3
14	水	麦ごはん・牛乳		米, 麦		646
		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, 玉ねぎ, にんじん, きくらげ	24.4
		すぶた	レモンポーク	でんぶん, じゃがいも, 油, さとう	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ビーマン	798
		ナムル		ごま油, ごま	もやし, こまつな, にんじん, コーン	30.0
15	木	麦ごはん・牛乳		米, 麦		657
		さわにわん	レモンポーク, あげ		ごぼう, にんじん, もやし, えのきたけ, 葉ねぎ	30.1
		さけのみそマヨネーズやき	さけ, みそ	油, マヨネーズ	玉ねぎ, ビーマン, しめじ	818
		キャベツのレモンあえ	ちくわ, かえり	さとう	キャベツ, コーン, レモン果汁	37.1
		エコふりかけ		さとう, ごま油, ごま		

日	曜	こんだてめい	おもなざいりよう			小児科・小児白質 中工科・中工白質
			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	
16	金	麦ごはん・牛乳		米, 麦		645
		マーボーどうふ	とうふ, レモンポーク, だいず, 赤みそ	油, さとう, でんぶん, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, 葉ねぎ	24.4
		だいずとごぼうのあまからあげ	だいず	こむぎこ, でんぶん, 油, さとう	ごぼう	802
		だいこんとかきのすのもの		さとう	だいこん, かき, レモン果汁	29.9
19	月	麦ごはん・牛乳		米, 麦		671
		レモンポークカレー	レモンポーク	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ	21.9
		さつまいものチーズやき	ロースハム, かえり, とうにゅう, チーズ	バター, さつまいも	玉ねぎ, パセリ	839
		レモンドレッシングサラダ		オリーブ油, さとう	キャベツ, もやし, ブロッコリー, レモン果汁	26.4
20	火	りんごゼリー	アガー	さとう	りんご果汁	
		麦ごはん・牛乳		米, 麦		648
		ワンタンスープ		ワンタン, ごま油	にんじん, たけのこ, もやし, きくらげ, 葉ねぎ	23.5
		オムレツ	たまご, とうにゅう, ロースハム	油	にんじん, 玉ねぎ	794
21	水	ごぼうサラダ	ひじき	ごま油, ごま, マヨネーズ	ごぼう, きゅうり, にんじん, えだまめ	28.5
		みかん			みかん	
		減量麦ごはん・牛乳		米, 麦		630
		ポトフ	とり肉	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, しめじ, パセリ	26.0
22	木	アーモンドいりこ	かえり	アーモンド, さとう		769
		きゅうりのすのもの	わかめ, たまご	さとう	きゅうり, もやし, 切り干しだいこん	30.9
		きなこトースト	きな粉	パン, バター, さとう		
		麦ごはん・牛乳		米, 麦		624
23	金	クラムチャウダー	ベーコン, あさり, 牛乳	じゃがいも, でんぶん, バター	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	21.8
		さかなのあおりのフライ	メルルーサ, たまご, あおりの	こむぎこ, パンこ, 油		837
		ごまじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	こまつな, キャベツ, もやし	41.3
		減量麦ごはん・牛乳		米, 麦		638
26	月	じゃがいものみそしる	あつあげ, わかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ	24.9
		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	玉ねぎ	789
		ひじきのいそかあえ	ひじき, のり		こまつな, にんじん, もやし	30.3
		減量麦ごはん・牛乳		米, 麦		653
27	火	にくじゃが	レモンポーク, あつあげ	じゃがいも, さとう	玉ねぎ, にんじん, こんにゃく	25.1
		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	玉ねぎ, コーン, えだまめ	814
		キャベツのごますあえ	ロースハム	さとう, ごま, ごま油	きゅうり, キャベツ	30.7
		麦ごはん・牛乳		米, 麦		665
28	水	はるさめスープ	ベーコン	はるさめ, ごま油, でんぶん	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, 葉ねぎ	24.0
		ポテトグラタン	とり肉, とうにゅう	油, じゃがいも, バター, こむぎこ, パンこ	玉ねぎ, ブロッコリー, しめじ	820
		れんこんのいためもの	レモンポーク	油, さとう	れんこん, にんじん, こんにゃく, ビーマン	29.1
		麦ごはん・牛乳	生名小なし	米, 麦		642
29	木	はくさいスープ	ベーコン, とうふ	でんぶん	はくさい	28.9
		レバーのパーベキューソース	レバー	でんぶん, 油, さとう	りんご, 葉ねぎ	788
		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	35.2
		みかん			みかん	
30	金	麦ごはん・牛乳		米, 麦		642
		とうふチリソースに	レモンポーク, とうふ	さとう, ごま油, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, ほししいたけ, チンゲンツァイ	28.2
		きびなごのからあげ	きびなご	でんぶん, 油		795
		もやしのごますあえ	ささみ	さとう, ごま, ごま油	きゅうり, もやし, コーン	34.6
31	土	わかめごはん・牛乳	わかめ	米, 麦		662
		けんちんじる	とり肉, とうふ	油, 里いも, ごま油	にんじん, ごぼう, ほししいたけ, だいこん, 葉ねぎ	22.4
		さつまいものゴロッケ	おから, とり肉, たまご	さつまいも, 油, こむぎこ, パンこ, 油	玉ねぎ	822
		ブロッコリーのごまあえ		ごま, さとう	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	27.0

材料の都合で、献立を変更することがあります。

