

# 10月 給食こんだてひょう

令和6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	
1 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		680
	弓削中なし				
	こうやどようふのたまごとじ	こうやどようふ,とり肉,たまご	油,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,こんにやく,ほししいたけ,グリーンピース	29.4
	いわしのやさいあんかけ	いわし	でんぷん,油,さとう	たまねぎ,もやし,ピーマン	851
2 水	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	36.4
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		666
	弓削中なし				
	じゃがいものみそしる	あつあげ,わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのき,葉ねぎ	23.9
3 木	とうふハンバーグ	レモンポーク,とうふ,白いんげん,たまご	パンこ	たまねぎ,にんじん	826
	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	29.1
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		659
	とうふのチリソースに	レモンポーク,とうふ	さとう,ごま油,でんぷん	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,チンゲンサイ,しょうが	25.4
4 金	ちくわのにしよくあげ	ちくわ,青のり	こむぎ,油		823
	もやしのごまずあえ	ささみ	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,もやし,コーン	31.5
	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		693
	わかめスープ	ベーコン,とうふ,わかめ		たまねぎ,きくらげ,えのき,葉ねぎ	26.2
7 月	おこのみやき	レモンポーク,たまご,花かつお,青のり	長いも,こむぎ,油	キャベツ	849
	しゃぶしゃぶサラダ	レモンポーク	さとう,ごま油,ごま	きゅうり,トマト,レタス,レモン果汁	31.1
	チーズ	チーズ			
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		627
8 火	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,葉ねぎ	27.1
	さけのみそマヨやき	さけ,みそ	油,マヨネーズ	たまねぎ,ピーマン,しめじ	777
	キャベツのレモンあえ	ちくわ	さとう	キャベツ,コーン,レモン果汁	33.0
	エコふりかけ		さとう,ごま油,ごま		
9 水	げんまいごはん・牛乳	牛乳	米,げんまい		655
	いもたき	とり肉,あつあげ	油,里いも,さとう	こんにやく,にんじん,ごぼう,もやし,ほししいたけ,葉ねぎ	22.7
	なっとうかきあげ	なっとう,たまご,えび	さつまいも,こむぎ,油	たまねぎ,葉ねぎ	808
	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	27.0
10 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		679
	あきのクリームシチュー	レモンポーク,牛乳,白いんげん,たまご	さつまいも,バター,こむぎ	しめじ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ	24.4
	ドイツふうオムレツ	たまご,牛乳,ウインナー	じゃがいも,油	たまねぎ,パセリ	845
	グリーンサラダ		オリーブ油,さとう	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	29.7
11 金	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		660
	ぶたじる	レモンポーク,あつあげ,みそ		だいこん,えのき,ごぼう,にんじん,こんにやく,葉ねぎ	22.5
	さつまいものコロッケ	おから,とり肉,たまご	さつまいも,油,こむぎ,パンこ,油	たまねぎ	817
	いそかあえ	ちりめんじゃこ,ひじき,のり		こまつな,もやし	27.1
12 土	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		713
	すぶた	レモンポーク,うずらたまご	でんぷん,さつまいも,油,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,きくらげ,赤ピーマン,ピーマン	24.4
	れんこんのきんぴら		油,さとう,ごま	れんこん,にんじん,こんにやく	888
	あおのりだいた	だいた,青のり	さとう		29.9
13 日	レモンゼリー	アガー	さとう	レモン果汁	
	あきのみかごはん・牛乳	とり肉,松山あげ,牛乳	米,麦,くり	にんじん,しめじ	627
	しらたまだんごじる	あげ	里いも,白玉だんご	こんにやく,ごぼう,だいこん,葉ねぎ	25.0
	さばのしおやき	さば		レモン	770
14 月	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	30.2
	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		663
	マーボーどうふ	どうふ,レモンポーク,だいた,みそ	油,さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,葉ねぎ	20.5
	だいがくいも		さつまいも,油,さとう,ごま		819
15 火	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	24.8
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		648
	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	24.9
	レバーのバーベキューソース	とりレバー	でんぷん,油,さとう	りんご,しょうが,葉ねぎ	805
16 水	フライドさつまいも		さつまいも,油		30.5
	きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	さとう,ごま	こまつな,切り干しだいこん	
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		715
	ボトフ	とり肉,ウインナー	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,パセリ	25.0
17 木	えびカツ	すりみ,えび,たまご	パンこ,でんぷん,こむぎ,油	たまねぎ	894
	かぼちゃサラダ		さとう,マヨネーズ	かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁	30.6
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		662
	レモンポークカレー	レモンポーク	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン	21.2
18 金	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	825
	アーモンドいりこ	かえり	アーモンド,さとう		25.3
	フルーツゼリー	アガー	さとう	みかん缶,パイン缶,りんご果汁	
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		682
19 土	はるさめスープ	ベーコン,うずらたまご,わかめ	はるさめ,ごま油,でんぷん	しょうが,にんじん,キャベツ,葉ねぎ	24.8
	マカロニグラタン	とり肉,とうにゅう,チーズ	油,マカロニ,バター,こむぎ,パンこ	たまねぎ,ほうれん草	846
	きりぼしナポリタン	ウインナー	油	切り干しだいこん,ピーマン,たまねぎ	30.4
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		645
20 日	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	しょうが,だいこん,にんじん,グリーンピース	26.4
	いかにさらさあげ	いか	こむぎ,でんぷん,油	しょうが	801
	のりずあえ	のり	さとう	きゅうり,もやし,ほうれん草	32.4
	さといもごはん・牛乳	松山あげ,とり肉,牛乳	米,麦,里いも	にんじん	615
21 月	かきたまじる	とうふ,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのき,葉ねぎ	24.9
	ししゃものいそべあげ	ししゃも,青のり	こむぎ,油		765
	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	30.7
	みかん			みかん	
22 火	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		620
	キムチうどん	レモンポーク,みそ	うどん	たまねぎ,にんじん,ほくさい,ほくさい芋,ムチ,しょうが	23.2
	とうふのきのこチーズやき	とうふ,チーズ	さとう,でんぷん	しめじ,えのき,葉ねぎ	760
	ひじきサラダ	ひじき,ロースハム	さとう,ごま	もやし,キャベツ,レモン果汁	26.9
23 水	りんごゼリー	アガー	さとう	りんご果汁	
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		626
	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	24.5
	だいたとひじきのすりみあげ	すりみ,大豆,ひじき,たまご	パンこ,ごま,油	たまねぎ	777
24 木	しそあえ		ごま	きゅうり,キャベツ,こまつな,あかじそ	29.5
	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		689
	あつあげのみそいため	レモンポーク,だいた,あつあげ,みそ	油,さとう,ごま油,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,葉ねぎ	24.1
	バナナのカップケーキ	たまご,とうにゅう	こむぎ,さとう,バター	バナナ	852
25 金	はるさめサラダ	ささみ	はるさめ,さとう,ごま油	きゅうり,もやし	28.9
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		645
	ラビオリスープ	ベーコン	油,ラビオリ	たまねぎ,にんじん,レタス	28.4
	おさかなピザ	ホキ,チーズ	油	たまねぎ,ピーマン	794
26 土	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	35.7
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		648
	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	24.9
27 日	レバーのバーベキューソース	とりレバー	でんぷん,油,さとう	りんご,しょうが,葉ねぎ	805
	フライドさつまいも		さつまいも,油		30.5
	きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	さとう,ごま	こまつな,切り干しだいこん	
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		715
28 月	ボトフ	とり肉,ウインナー	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,パセリ	25.0
	えびカツ	すりみ,えび,たまご	パンこ,でんぷん,こむぎ,油	たまねぎ	894
	かぼちゃサラダ		さとう,マヨネーズ	かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁	30.6
	生名小なし				

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	
17 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		704
	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,こんにやく,グリーンピース	26.9
	こうやどようふのごまみそあげ	こうやどようふ,みそ	でんぷん,油,さとう,ごま		881
	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	33.1
18 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		662
	レモンポークカレー	レモンポーク	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン	21.2
	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	825
	アーモンドいりこ	かえり	アーモンド,さとう		25.3
21 月	フルーツゼリー	アガー	さとう	みかん缶,パイン缶,りんご果汁	
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		682
	はるさめスープ	ベーコン,うずらたまご,わかめ	はるさめ,ごま油,でんぷん	しょうが,にんじん,キャベツ,葉ねぎ	24.8
	マカロニグラタン	とり肉,とうにゅう,チーズ	油,マカロニ,バター,こむぎ,パンこ	たまねぎ,ほうれん草	846
22 火	きりぼしナポリタン	ウインナー	油	切り干しだいこん,ピーマン,たまねぎ	30.4
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		645
	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	しょうが,だいこん,にんじん,グリーンピース	26.4
	いかにさらさあげ	いか	こむぎ,でんぷん,油	しょうが	801
23 水	のりずあえ	のり	さとう	きゅうり,もやし,ほうれん草	32.4
	さといもごはん・牛乳	松山あげ,とり肉,牛乳	米,麦,里いも	にんじん	615
	かきたまじる	とうふ,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのき,葉ねぎ	24.9
	ししゃものいそべあげ	ししゃも,青のり	こむぎ,油		765
24 木	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	30.7
	みかん			みかん	
	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		620
	キムチうどん	レモンポーク,みそ	うどん	たまねぎ,にんじん,ほくさい,ほくさい芋,ムチ,しょうが	23.2
25 金	とうふのきのこチーズやき	とうふ,チーズ	さとう,でんぷん	しめじ,えのき,葉ねぎ	760
	ひじきサラダ	ひじき,ロースハム	さとう,ごま	もやし,キャベツ,レモン果汁	26.9
	りんごゼリー	アガー	さとう	りんご果汁	
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		626
26 土	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	24.5
	だいたとひじきのすりみあげ	すりみ,大豆,ひじき,たまご	パンこ,ごま,油	たまねぎ	777
	しそあえ		ごま	きゅうり,キャベツ,こまつな,あかじそ	29.5
	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		689
28 月	あつあげのみそいため	レモンポーク,だいた,あつあげ,みそ	油,さとう,ごま油,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,葉ねぎ	24.1
	バナナのカップケーキ	たまご,とうにゅう	こむぎ,さとう,バター	バナナ	852
	はるさめサラダ	ささみ	はるさめ,さとう,ごま油	きゅうり,もやし	28.9
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		645
29 火	ラビオリスープ	ベーコン	油,ラビオリ	たまねぎ,にんじん,レタス	28.4
	おさかなピザ	ホキ,チーズ	油	たまねぎ,ピーマン	794
	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	35.7
	ヨーグルト	ヨーグルト			
30 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		648
	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	24.9
	レバーのバーベキューソース	とりレバー	でんぷん,油,さとう	りんご,しょうが,葉ねぎ	805
	フライドさつまいも		さつまいも,油		30.5
31 木	きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	さとう,ごま	こまつな,切り干しだいこん	
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		715
	ボトフ	とり肉,ウインナー	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,パセリ	25.0
	えびカツ	すりみ,えび,たまご	パンこ,でんぷん,こむぎ,油	たまねぎ	894
16 水	かぼちゃサラダ		さとう,マヨネーズ	かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁	30.6

材料の都合で、献立を変更することがあります。

