

11月 給食こんだてひょう

令和6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1科 小1食 中1科 中1食
			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 金	麦ごはん・牛乳	弓削小なし	牛乳	米,麦		640
	じゃがいものそぼろに		レモンポーク,あつあげ	じゃがいも,さとう	しょうが,切り干しだいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく,グリーンピース	25.2
	きびなごのからあげ		きびなご	でんぶん,油	しょうが	793
	ごまあえ			ごま	こまつな,キャベツ,もやし	30.8
5 火	麦ごはん・牛乳	弓削中なし	牛乳	米,麦		658
	もずくスープ	弓削高なし	レモンポーク,とうふ,もずく,たまご	でんぶん	にんじん,えのき,葉ねぎ	23.4
	チリコンカン		レモンポーク,牛肉,あかいんげん豆	油,でんぶん	たまねぎ,トマト缶	818
	やさいのマリネ			油,さとう,ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん,セロリー	28.4
6 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		678
	ちゃんこなべ		レモンポーク,とうふ	うどん,さとう	だいこん,にんじん,こんにゃく,ほくさい,えのき	25.4
	だいのすりみあげ		大豆,すりみ,たまご,青のり	でんぶん,ごま,油	たまねぎ,ごぼう	846
7 木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		625
	わかめスープ		レモンポーク,とうふ,わかめ	ごま油	もやし,きくらげ,たまねぎ,葉ねぎ	26.0
	さけのグラタン		さけ,とうにゅう,チーズ	マヨネーズ,油,バター,こむぎ	ほうれん草,たまねぎ	774
	ごぼうサラダ			ごま,ごまドレッシング	ごぼう,きゅうり,にんじん,えだ豆	32.0
8 金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		664
	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	切り干しだいこん,にんじん,こんにゃく,さやいんげん	24.5
	チーズがんと		とうふ,すりみ,チーズ,たまご	パン,油	たまねぎ,にんじん,コーン	825
11 月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		629
	たいのすましじる		たい,とうふ		にんじん,ほくさい,葉ねぎ	25.1
	レモンポークのあげに		レモンポーク	でんぶん,じゃがいも,油,さとう	レモン果汁,しょうが	779
	だいこんサラダ		ツナ	さとう,ごま油	だいこん,切り干しだいこん,コーン,レモン果汁	30.6
12 火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		656
	かみじまんどんぶり		レモンポーク,たこ,たまご	でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,こまつな,ほくさい	26.3
	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	にんじん,たまねぎ	813
	おかかあえ		花かつお		もやし,キャベツ,きゅうり	32.6
13 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		650
	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	24.4
	たちうおのかきあげ		たちうお,たまご	こむぎ,油	たまねぎ,にんじん,ごぼう	809
	いそかあえ		ひじき,のり		こまつな,にんじん,もやし	29.5
14 木	減量麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		646
	いもたき		とり肉,あげ	油,里いも,白玉だんご,さとう	こんにゃく,にんじん,ごぼう,もやし,ほししいたけ,葉ねぎ	25.3
	ひじきのたまごやき		たまご,ひじき,レモンポーク	さとう	にんじん,葉ねぎ,たまねぎ	787
	たくあんサラダ		はなかつお	ごま	きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん,たくあん	30.5
	みかん				みかん	
15 金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		664
	さつまいものみそしる		レモンポーク,あげ,みそ	さつまいも,じゃがいも,里いも	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	25.0
	しおレモンからあげ		とり肉	でんぶん,こむぎ,油	レモン果汁,しょうが	827
	やさいのすのもの		ちりめんじゃこ	さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん	30.0
	エコふりかけ		ひじき	さとう,ごま油		

日 曜	こんだてめい		おもなざいりょう			小1科 小1食 中1科 中1食
			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	
18 月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		641
	うずらたまごのスープ		レモンポーク,うずらたまご	はるさめ,ごま油	にんじん,ほくさい	23.7
	ビッグシューマイ		レモンポーク,とり肉	油,さとう,ごま油,でんぶん,パンこ,しゅうまいの皮	たまねぎ,しょうが,グリーンピース	795
	かみかみあえ		さきいか	さとう,ごま	きゅうり,コーン,こまつな,もやし	29.2
19 火	ちらしずし・牛乳		えび,こやどうふ,たまご,牛乳	米,さとう	にんじん,ほししいたけ,れんこん,さやいんげん	641
	とうふのすましじる		とうふ,わかめ		えのき,たまねぎ,葉ねぎ	22.8
	さともだんご		とり肉	里いも,さとう,でんぶん,油	きくらげ,えだ豆	797
	ごまあえ			ごま	こまつな,キャベツ	27.6
20 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		647
	ぶたじる		レモンポーク,あつあげ,みそ	さつまいも	しょうが,えのき,ごぼう,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	22.4
	ししゃものカレーあげ		ししゃも	油		816
21 木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		674
	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	でんぶん	たまねぎ,チンゲンサイ,きくらげ	25.2
	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,でんぶん,春巻きの皮,こむぎ,油	ピーマン,たけのこ,しょうが	826
22 金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		681
	ざっくごはん・牛乳		牛乳	米,麦,さび		681
	こんさいカレー		レモンポーク	油,さつまいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,ごぼう,れんこん	23.6
	だいのすまじり		だいのす,かえり	さとう		833
25 月	ツナとブロッコリーのサラダ		ツナ		ブロッコリー,かぶ,きゅうり	28.5
	あげパン・牛乳	生名小なし	きなこ・牛乳	パン,油,さとう		645
	えいようぞうすい		とり肉,とうふ,たまご	米	にんじん,ほくさい,葉ねぎ	27.4
26 火	まめまめバーグ		レモンポーク,だいず,とうふ,たまご,牛乳	油,パンこ	にんじん,たまねぎ	895
	スイートポテトサラダ		ささみ	さつまいも,ごまドレッシング	きゅうり,レモン果汁	36.7
	ロールパン(中・高のみ)			パン		
27 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		654
	こやどうふのクリームに		こやどうふ,とり肉,スキムミルク,牛乳	じゃがいも,油,バター,こむぎ	にんじん,たまねぎ,コーン,パセリ	26.3
	かみかみチップス		かえり	アーモンド,さつまいも,さとう,油	ごぼう	811
28 木	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米,麦		625
	けんちんじる		レモンポーク,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	24.4
	さかなのみじやき		ホキ	マヨネーズ,コーンスターチ	にんじん	778
	やさいのこんぶあえ		こんぶ	さとう	キャベツ,もやし,こまつな	31.2
29 金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		631
	えびピラフ・牛乳	弓削高なし	えび,牛乳	米,麦	たまねぎ,にんじん,コーン	632
	はくさいスープ		レモンポーク,とうふ	でんぶん	ほくさい,にんじん,葉ねぎ,しょうが	26.8
	ハムポテトのチーズやき		ロースハム,とうにゅう,チーズ	バター,じゃがいも	たまねぎ	786
30 土	だいのすまじり		大豆,ツナ	オリーブ油,マヨネーズ,さとう	キャベツ,きゅうり,レモン果汁	32.9
	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米,麦		631
	だいのすまじり		レモンポーク,あつあげ	さとう	しょうが,だいこん,にんじん	28.1
31 日	さけのチャンチャンやき		さけ,みそ	さとう,バター	たまねぎ,キャベツ	778
	かいそうサラダ		わかめ,かんてん	ごま油,さとう,ごま	きゅうり,コーン,もやし	34.3

材料の都合で、献立を変更することがあります。

