

# 12月 給食こんだてひょう



令和6年12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中1 小2中2 中1中2 中3中4
		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	
2月	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		635
	はっぼうさい	レモンポーク,いか,えび,うずら,たまご	でんぷん	きくらげ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,はくさい	28.6
	とうふのたらまヨやき	とうふ,たらこ,とうにゅう	マヨネーズ,コーンスターチ	たまねぎ,パセリ	788
	ひじきのナムル	ひじき	ごま,ごま油	こまつな,もやし	35.2
3火	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		686
	ぼっかけ	とり肉,あげ	油,里いも,さとう,でんぷん	にんじん,ごぼう,こんにゃく,ほししいたけ,葉ねぎ	26.8
	さばのたつたあげ	さば	でんぷん,こむぎこ,油	しょうが	876
	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	34.3
4水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		669
	やさしいスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	24.3
	まめのミートグラタン	レモンポーク,だいず,ひよこ豆,赤いんげん豆,チーズ		たまねぎ	818
	うめドレッシングサラダ	ひじき,ささみ	ごま,オリーブ油,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり,うめぼし	28.9
ヨーグルト	ヨーグルト				
5木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		638
	にくみそおでん	うずらたまご,あつあげ,ちくわ,こんぶ,とり肉,大豆,みそ	さとう	だいこん,こんにゃく,しょうが	29.1
	ささみとじゃがいものレモンに	ささみ	でんぷん,じゃがいも,油,さとう	レモン果汁	789
	ごまあえ		さとう,ごま	こまつな,キャベツ	35.7
6金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		666
	キムチチゲ	レモンポーク,とうふ		たまねぎ,にんじん,こんにゃく,はくさい,しめじ,はくさいキムチ,にら	26.4
	ホキのオニオンマヨネーズやき	ホキ	バター,マヨネーズ,コーンスターチ	コーン,たまねぎ	836
	ダブルポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも,さつまいも,さとう,ドレッシング	きゅうり,コーン,レモン果汁	33.3
9月	麦ごはん・牛乳 <small>弓削中なし</small>	牛乳	米,麦		683
	だいこんのそぼろに	レモンポーク,だいず,あつあげ	さとう,でんぷん	しょうが,だいこん,にんじん,さやいんげん	25.1
	れんこんのすりみあげ	すりみ,とうふ,たまご	パンこ,油	れんこん,たまねぎ	852
	しそあえ <small>魚島小中なし</small>		ごま	きゅうり,キャベツ,あかじそ	30.4
10火	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		648
	ポトフ	レモンポーク,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	22.4
	りんごのケーキ	たまご,とうにゅう	さとう,こむぎこ,バター	りんご	803
	あおじそドレッシングサラダ	ロースハム		ブロッコリー,だいこん,コーン,きゅうり	27.1
カレーじゃこ	ちりめんじゃこ	さとう			
11水	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		659
	にくじゃが	レモンポーク	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん	26.5
	レバーのかみかみあえ	とりレバー,みそ	でんぷん,油,こむぎこ,さとう	れんこん,ごぼう	819
	ごまじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	ほうれん草,キャベツ,もやし	32.2
12木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		667
	サーモンチャウダー	さけ,牛乳	じゃがいも,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,コーン,パセリ	27.0
	ふゆやさいのオムレツ	たまご,ウインナー	バター	かぶ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	819
	ひじきサラダ	ひじき,ささみ	さとう,ごま	きゅうり,もやし,レモン果汁	33.0
みかん			みかん		

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1中1 小2中2 中1中2 中3中4
		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	
13金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		662
	チキンカレー	とり肉	油,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース	25.2
	おさかなナッツ	かえり	カシューナッツ,アーモンド,さとう		824
	ゆずドレッシングサラダ	ひじき,糸かまぼこ		だいこん,キャベツ	30.8
ココアプリン	アガー,とうにゅう	さとう			
16月	麦ごはん・牛乳 <small>弓削中なし</small>	牛乳	米,麦		669
	しらたまだんごじる	あつあげ	白玉だんご	だいこん,にんじん,はくさい,葉ねぎ	25.4
	さかなのごまみそあえ	ホキ,みそ	でんぷん,油,里いも,さとう,ごま	れんこん	832
	かみかみあえ	さきいか	さとう	きゅうり,コーン,こまつな	31.1
17火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		660
	はくさいとにくだんごのスープ	レモンポーク,とり肉,たまご	パンこ	しょうが,きくらげ,にんじん,はくさい	26.4
	さといものグラタン	とり肉,牛乳,チーズ	里いも,油,バター,こむぎこ	たまねぎ,しめじ	819
	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	32.4
18水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		633
	なめこのみそしる	とうふ,あげ,みそ		なめこ,たまねぎ,にんじん,えのき,葉ねぎ	25.8
	いかのさらさあげ	いか	こむぎこ,でんぷん,油	しょうが	778
	かぶのサラダ	ささみ	さとう,オリーブ油	きゅうり,かぶ,コーン	31.6
ベにまどんな			ベにまどんな		
19木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		642
	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,はくさい,にんじん,しゆんぎく,白ねぎ,えのき	27.9
	ツナのたまごやき	ツナ,たまご	油,さとう	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,きくらげ	792
	はなやさいのごまあえ	わかめ	さとう,ごま	カリフラワー,ブロッコリー,キャベツ	34.2
20金	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		617
	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,こんにゃく,葉ねぎ	26.8
	さかなのかぼちゃみそやき	メルルーサ,みそ	マヨネーズ,さとう,コーンスターチ	かぼちゃ	770
	ゆずかあえ		さとう	ほうれん草,はくさい,ゆず	34.4
ひじきふりかけ	ちりめんじゃこ,ひじき	さとう	あかじそ		
23月	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		695
	レンズまめのスープ	ウインナー,レンズまめ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,だいこん	24.8
	チキンカツ <small>弓削高なし</small>	とり肉,たまご	こむぎこ,パンこ,油		837
	カラフルサラダ		ドレッシング	カリフラワー,ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	29.9
セレクトデザート		セレクトデザート			
24火	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		663
	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	にんじん,だいこん	28.0
	みそつくねやき	とり肉,だいず,とうふ,みそ,たまご	長いも,さとう,パンこ	たまねぎ,しょうが,葉ねぎ	821
	こまつなのごまあえ		ごま	こまつな,もやし,えのき	34.3

材料の都合で、献立を変更することがあります。

