

9月 給食こんだてひょう

令和7年9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・小2・小3 小蛋白質 中1・中2・中3 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		
1 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		659	
	あつあげのみそしる	レモンポーク,あつあげ,みそ		たまねぎ,トマト,えのき	25.3	
	なつやさいのかきあげ	とり肉,こうやどうふ,たまご	こむぎこ,油	たまねぎ,ピーマン,かぼちゃ,なす	820	
	いとかまのすのもの	糸かまぼこ	さとう	キャベツ,きゅうり	30.8	
2 火	キムタクごはん	牛乳,レモンポーク	米,麦,ごま油	白ねぎ,たくあん,はくさいキムチ	668	
	わかめスープ	ベーコン,とうふ,わかめ	ごま油	たまねぎ,きくらげ,えのき,葉ねぎ	23.3	
	ししゃものあおのりフライ	ししゃも,たまご,青のり	こむぎこ,パンこ,油		830	
	ナムル		ごま油,ごま	もやし,こまつな,きゅうり	29.6	
	(みかんジュース)小中のみ			(みかん果汁)		
3 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		675	
	マーボーなす	あつあげ,レモンポーク,だいず,大豆,みそ	油,さとう,でんぶん,ごま油	なす,しょうが,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,葉ねぎ	23.5	
	ハムとポテトのチーズやき	ロースハム,牛乳,チーズ	バター,じゃがいも	たまねぎ,パセリ	833	
	はるさめサラダ	くらげ	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	きゅうり,にんじん	28.1	
	なし			なし		
4 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		700	
	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,こんにゃく,グリーンピース	26.6	
	こうやどうふのごまみそあげ	こうやどうふ,みそ	でんぶん,油,さとう,ごま		874	
	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	32.6	
5 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		625	
	はるさめとうずらたまごのスープ	ベーコン,うずらたまご	はるさめ,ごま油,でんぶん	しょうが,もやし,にんじん,葉ねぎ	23.1	
	かぼちゃグラタン	とり肉,とうにゅう,チーズ	油,バター,こむぎこ,パンこ	たまねぎ,かぼちゃ	772	
	かいそうサラダ	わかめ,寒天	ごま油,さとう	きゅうり,コーン,キャベツ	30.0	
8 月	バターロールパン・牛乳	牛乳	弓削高なし	パン	655	
	救給コーンポタージュ	給食用備蓄品を使った給食			23.1	
	とうふハンバーグ	レモンポーク,とうふ,ひじき,たまご	パンこ,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん	872	
	ほしだいこんのナポリタン	ウインナー	油	切り干しだいこん,ピーマン,たまねぎ	30.3	
	フルーツしらたま		白玉だんご,カクテルゼリー	パイン缶,もも,みかん果汁		
9 火	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	弓削高なし	米,麦	669	
	ふわたまスープ	たまご	じゃがいも,油	オクラ,たまねぎ,ズッキーニ	27.1	
	ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ,コーンスターチ	赤ピーマン,ピーマン,パセリ	816	
	なすのミートスパゲティ	レモンポーク,だいず	スパゲッティ	たまねぎ,なす,トマト	33.1	
	(みかんジュース)小中のみ			(みかん果汁)		
10 水	えだまめごはん	牛乳	魚島小中なし	米	えだ豆	652
	ひやしぶっかけうどん	だいず	弓削高なし	うどん,さとう,ごま	ほししいたけ,葉ねぎ	25.5
	とりにくとかぼちゃのてんぷら	ささみ	こむぎこ,油	かぼちゃ	807	
	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	31.2	
11 木	麦ごはん・牛乳	弓削中なし	牛乳	米,麦	629	
	ABCスープ		レモンポーク	マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	23.9
	スパニッシュオムレツ		たまご,ロースハム	じゃがいも,バター	たまねぎ,トマト,ズッキーニ	782
	ひじきサラダ		ひじき,ツナ		にんじん,えだ豆,きゅうり,もやし	29.0
	ぶどうゼリー		アガー	さとう	ぶどう果汁,ナタデココ	
12 金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	646	
	はるさめのちゅうかいため		レモンポーク,大豆,みそ	ごま油,はるさめ,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,もやし,白ねぎ	24.3
	きびなごのからあげ		きびなご	でんぶん,油	しょうが	801
	キャベツのレモンあえ		糸かまぼこ	さとう	キャベツ,きゅうり,ピーマン,コーン,レモン果汁	29.2

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう				小1・小2・小3 小蛋白質 中1・中2・中3 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		
16 火	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳 魚島小中なし	米,麦		680	
	かぼちゃのみそしる	あつあげ,わかめ,みそ		かぼちゃ,えのき,葉ねぎ	20.8	
	ひじきのコロッケ	レモンポーク,ひじき,たまご	じゃがいも,油,さとう,こむぎこ,パンこ,油	にんじん,たまねぎ	841	
	かんぴょうのきんぴら	ひらてん	ごま油,さとう	かんぴょう,ごぼう,にんじん,さやいんげん	25.0	
17 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		618	
	レンズまめのスープ	ベーコン,レンズまめ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,パセリ	25.7	
	アクアパッツァ	ホキ	さとう,オリーブ油	ピーマン,トマト,たまねぎ	760	
	ひじきのレモンあえ	ひじき	さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁	31.2	
	みかんゼリー	アガー	さとう	みかん果汁		
18 木	麦ごはん・牛乳 生名小なし	牛乳 弓削小なし	米,麦		632	
	あきのミネストローネ	とり肉,ひよこ豆	油,マカロニ	にんじん,たまねぎ,だいこん,しめじ,エリンギ	26.6	
	とうふのベーコンやき	とうふ,ベーコン	さとう,でんぷん	葉ねぎ	783	
	かえりのレモンずあえ	かえり,青のり	さとう,ごま	レモン果汁	33.0	
	うめドレッシングサラダ	ひじき,ちくわ	オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,うめぼし,レモン果汁		
19 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		695	
	キーマカレー	レモンポーク,大豆,スキムミルク		しょうが,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,ピーマン	21.3	
	こんさいチップス	青のり	さつまいも,油	れんこん,ごぼう	862	
	パインサラダ		油,さとう	きゅうり,レタス,パイン缶	25.8	
22 月	麦ごはん・牛乳 生名小なし	牛乳	米,麦		694	
	バーじゃが 弓削小なし	ベーコン,ウインナー	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	23.3	
	とうふナゲット	とうふ,とり肉,たまご	でんぷん,油	しょうが,しそ葉	862	
	アーモンドあえ		さとう,アーモンド	こまつな,にんじん,キャベツ	28.4	
	りんご			りんご		
24 水	麦ごはん・牛乳 生名小なし	牛乳	米,麦		657	
	しせんどうふ 弓削小なし	レモンポーク,とうふ,じゃこてん	さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,チンゲンサイ,しめじ	25.2	
	キャベツとツナのはるまき	ツナ,ひじき	じゃがいも,マヨネーズ,春巻きの皮,こむぎこ,油	キャベツ	808	
	こまつなのごまあえ		ごま	こまつな,もやし,えのき	30.4	
25 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		663	
	あきのクリームシチュー	レモンポーク,牛乳,白いんげんまめ	さつまいも,バター,こむぎこ	しめじ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ	23.0	
	ドイツふうオムレツ	たまご,とうにゅう,ウインナー	じゃがいも,油	たまねぎ,パセリ	825	
	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	28.0	
26 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		712	
	ぶたじる	レモンポーク,あつあげ,みそ	さつまいも	えのき,ごぼう,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	25.9	
	さばのたつたあげ	さば	でんぷん,こむぎこ,油	しょうが	912	
	なすのわふうサラダ	ツナ	油,さとう	なす,葉ねぎ,しょうが,もやし	33.2	
29 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		654	
	ビビンバ	ぎゅうにく,レモンポーク,こうやどうふ	さとう,ごま,ごま油	ほししいたけ,こまつな,もやし,にんじん	24.8	
	もずくスープ	ベーコン,とうふ,もずく,たまご	でんぷん	たまねぎ,えのき,葉ねぎ	807	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パイン缶,もも,ナタデココ	30.5	
30 火	麦ごはん・牛乳 弓削中なし		米,麦		709	
	ポトフ	とりにく,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	24.9	
	えびカツ	すりみ,えび,たまご	パンこ,でんぷん,こむぎこ,油	たまねぎ	875	
	かぼちゃサラダ・マヨネーズ		さとう,マヨネーズ	かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁	30.7	

材料の都合で、献立を変更することがあります。