



こんだてひょう



令和6年9月

土庄町立中央学校給食センター

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー(小)	エネルギー(中)
2月	麦ごはん・牛乳		牛乳			米,大麦		625	kcal
	マーボー豆腐	豆腐,豚ひき肉,赤みそ		にら,にんじん	しいたけ,にんにく,しょうが	希少糖,かたくり粉	ごま油		
	ちんげんさいとキャベツの中華ソテー	ベーコン		チンゲンサイ	キャベツ,にんにく		ごま油	826	kcal
3月	ごはん・牛乳		牛乳			米			
	肉じゃが	牛肉,豚肉		にんじん,さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも,しらたき,希少糖	なたね油	608	kcal
	水菜のサラダ			みずな,にんじん	キャベツ	希少糖	なたね油,ごま	799	kcal
4月	ナン・牛乳		牛乳			ナン			
	ドライカレー	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆		にんじん,青ピーマン	たまねぎ	希少糖,米粉	なたね油	708	kcal
	ツナとコーンのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,コーン	希少糖	ごま油		
5月	ごはん・牛乳		牛乳			米			
	チンジャオロースー	牛肉		青ピーマン,にんじん	たけのこ,しょうが	希少糖,かたくり粉	なたね油	624	kcal
	中華スープ	豚肉,うずら卵		チンゲンサイ,にんじん	たまねぎ,しいたけ	はるさめ,かたくり粉		821	kcal
6月	わかめいり五目ごはん・牛乳	豚肉,油揚げ	わかめ・牛乳	にんじん	ごぼう,えだまめ	米			
	きゅうりと春雨の酢の物				きゅうり,コーン	はるさめ,希少糖	ごま油	571	kcal
	かきたま汁	豆腐,たまご,かつお節(だし)	わかめ,こんぶ(だし)	葉ねぎ	たまねぎ			747	kcal
9月	ごはん・牛乳		牛乳			米			
	厚揚げとひじきの煮物	鶏肉,厚揚げ	ひじき	にんじん,さやいんげん		こんにゃく,希少糖	なたね油	611	kcal
	こまつなのごまいため	ベーコン		こまつな	もやし		ごま,ごま油	799	kcal
10月	麦ごはん・牛乳		牛乳			米,大麦			
	豚丼(具)	豚肉		にんじん	たまねぎ,太ねぎ,しょうが	しらたき,希少糖	なたね油	561	kcal
	かみかみあえ	するめ			きゅうり,コーン,ごぼう	希少糖	ごま油	736	kcal
11月	ごはん・牛乳		牛乳			米			
	さけの塩焼き	さけ						599	kcal
	切り干し大根の煮物	鶏肉	煮干し(だし)	にんじん	切干しだいこん	希少糖	なたね油	769	kcal
12月	具だくさんのみそ汁	油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	えのきたけ,だいこん				
	キムチごはん・牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが,白菜キムチ,えだまめ	米,希少糖	ごま油	667	kcal
	アスパラとコーンのサラダ				キャベツ,コーン		ごまドレッシング		
13月	具だくさんのわかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ,しいたけ		ごま油	833	kcal
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト			
	ごはん少量・牛乳		牛乳			米			
17月	カレーうどん	豚肉		にんじん	たまねぎ	うどん	米粉ルウ	611	kcal
	大豆とかえりの揚げ煮	大豆	かえり			かたくり粉,希少糖	大豆油,ごま	802	kcal
	きんぴらごぼう	牛肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく,希少糖	なたね油		
18月	里芋ごはん・牛乳	鶏肉,油揚げ	牛乳	にんじん	えだまめ	米,さといも		644	kcal
	五目煮豆	大豆		にんじん	ごぼう,れんこん	こんにゃく,希少糖	なたね油		
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ,にんじん,葉ねぎ	たまねぎ			839	kcal
19月	お月見ゼリー					お月見ゼリー			
	ごはん・牛乳		牛乳			米			
	中華丼(具)	豚肉,いか,うずら卵		チンゲンサイ,にんじん	たまねぎ,しいたけ,たけのこ	希少糖,かたくり粉	ごま油	589	kcal
20月	キャベツともやしの青のりソテー	ベーコン	あおのり		キャベツ,もやし,にんにく		ごま油	773	kcal
	ガーリックライス・牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん,パセリ	えだまめ,たまねぎ,にんにく	米	オリーブ油	616	kcal
	こまつなのアーモンドあえ			こまつな	キャベツ	希少糖	アーモンド		
21月	トマトスープ	ベーコン		にんじん,トマト	たまねぎ,キャベツ	じゃがいも	オリーブ油	771	kcal
	ブルーベリークレープ					ブルーベリークレープ			
	ごはん・牛乳		牛乳			米			
22月	すずきの照り焼き	すずき				希少糖		585	kcal
	キャベツと水菜のごまあえ			にんじん,みずな	キャベツ	希少糖	ごま		
	なすのみそ汁	油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	なす,たまねぎ			748	kcal
23月	味つけのり		のり						
	ごはん・牛乳		牛乳			米			
	高野豆腐のそぼろ煮	豚ひき肉,高野豆腐,かつお節(だし)		にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しいたけ	希少糖		637	kcal
24月	野菜とたくあんのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ,たくあん		ごま	821	kcal
	元気ヨーグルト		元気ヨーグルト						
	ごはん・牛乳		牛乳			米			
25月	さばのごま風味焼き	さば			しょうが		ごま	623	kcal
	キャベツの昆布あえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり			790	kcal
	ふし汁	油揚げ	こんぶ(だし),煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	ふし			
26月	ひじきごはん・牛乳	牛肉	ひじき・牛乳	にんじん	ごぼう,しいたけ	米		615	kcal
	こまつなともやしのソテー	ベーコン		こまつな	もやし		なたね油		
	豚汁	豚肉,油揚げ,麦みそ	煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	だいこん	さつまいも,こんにゃく		807	kcal
27月	ごはん・牛乳		牛乳			米			
	鶏肉のレモン揚げ	鶏肉			レモン	かたくり粉,希少糖	大豆油	670	kcal
	こまつなのコーンあえ			こまつな	キャベツ,コーン				
30月	ビーフンスープ	ベーコン,うずら卵		チンゲンサイ,にんじん	たまねぎ	ビーフン	なたね油,ごま油	888	kcal
	麦ごはん・牛乳		牛乳			米,大麦			
	ホイコーロー	豚肉,赤みそ		にんじん,青ピーマン	キャベツ,たまねぎ,しょうが,にんにく	希少糖	ごま油	568	kcal
ワンタンスープ	豚ひき肉		にんじん,チンゲンサイ	しいたけ,たまねぎ	ワンタン		741	kcal	