



こんだてひょう



令和3年 4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) たんぱく質 脂質
7 水	豚丼、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、しょうが	米、おおむぎ、希少糖	なたね油	637 kcal
	キャベツときのこのソテー	ベーコン			キャベツ、しめじ		なたね油	793 kcal
								24.4 g
								21.1 g
8 木	コッペパン、牛乳		牛乳			コッペパン		651 kcal
	ボークビーンズ	豚肉、だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、希少糖	なたね油	865 kcal
	アスパラソテー	ウインナー		アスパラガス	キャベツ		なたね油	28.0 g
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム			22.6 g
9 金	ごはん、牛乳		牛乳			米		639 kcal
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐、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	なたね油	799 kcal
	大根とこまつなのサラダ			こまつな	だいこん、コーン	希少糖	ごま油	25.6 g
	野菜ふりかけ		野菜ふりかけ					20.2 g
12 月	ごはん、牛乳		牛乳			米		661 kcal
	牛肉のしぐれ煮	牛肉			たまねぎ、太ねぎ、しょうが	しらたき、中ざら糖	オリーブ油	824 kcal
	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり			23.1 g
	すまし汁	豆腐、かつお節(だし)	わかめ、こんぶ(だし)	葉ねぎ	たまねぎ			20.0 g
13 火	さくらゼリー					さくらゼリー		
	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		674 kcal
	厚揚げと春雨のピリ辛	豚肉、厚揚げ		にら	太ねぎ、にんにく、しょうが	はるさめ、希少糖、かたくり粉	なたね油、ごま油	844 kcal
	ちんげんさいとキャベツのソテー	ウインナー		チンゲンサイ	キャベツ		なたね油	25.3 g
14 水								24.1 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		635 kcal
	さけの塩焼き	さけ						781 kcal
	ひじきの煮物	油揚げ	干ひじき	にんじん		こんにゃく、希少糖	なたね油	31.4 g
15 木	キャベツのみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	キャベツ、たまねぎ			18.1 g
	米粉パン、牛乳		牛乳			米粉パン		637 kcal
	ミートボールのトマト煮	ミートボール		にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ、しめじ	希少糖	なたね油	831 kcal
	ほうれん草ともやしのソテー	ベーコン		ほうれんそう	もやし		なたね油	24.8 g
16 金	チョコクレープ					チョコクレープ		26.3 g
	みんなのビーフカレー、牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米、じゃがいも、黒砂糖	なたね油	673 kcal
	こまつなのドレッシングあえ			こまつな	もやし	希少糖	なたね油	839 kcal
	ミニトマト			ミニトマト				21.6 g
19 月								19.6 g
	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		637 kcal
	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	792 kcal
	ちんげんさいとツナのソテー	まぐろ		チンゲンサイ	キャベツ		なたね油	22.1 g
20 火	味つけのり		のり					17.4 g
	チキンライス、牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリンピース	米	なたね油	648 kcal
	キャベツとピーマンのソテー	ベーコン		青ピーマン	キャベツ		なたね油	793 kcal
	ポテトとうずら卵のスープ	ハム、うずら卵、豆腐		にんじん		じゃがいも、かたくり粉		24.6 g
21 水	ヨーグルト		ヨーグルト					19.4 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		654 kcal
	まごはやさしい	牛肉、だいず	干ひじき	にんじん	ごぼう、れんこん、しいたけ	こんにゃく、希少糖	ごま、なたね油	817 kcal
	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	23.4 g
22 木								19.0 g
	小型黒糖パン、牛乳		牛乳			黒糖パン		649 kcal
	スパゲティナポリタン	豚肉、ベーコン		青ピーマン	しめじ、たまねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	839 kcal
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ、コーン	希少糖	ごま油	24.8 g
23 金	オレンジ				オレンジ			19.1 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		634 kcal
	さわらのごま風味焼き	さわら			しょうが		ごま	773 kcal
	こまつなのいそかあえ		のり	こまつな	はくさい			29.5 g
26 月	具だくさんのみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	えのきたけ、だいこん			18.7 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		666 kcal
	たいの塩焼き	たい						798 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	32.5 g
27 火	豆腐とたまねぎのみそ汁	豆腐、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	ふ		19.2 g
	たこめし、牛乳	たこ、油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう、しいたけ	米	なたね油	658 kcal
	ほうれん草のからしあえ			ほうれんそう	キャベツ			801 kcal
	豚汁	豚肉、油揚げ、麦みそ、中みそ	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		25.3 g
28 水	豆乳プリン					豆乳プリン		18.9 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		648 kcal
	高野豆腐の煮物	鶏肉、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		807 kcal
	アスパラときのこのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ、しめじ		なたね油	29.5 g
30 金								20.0 g
	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		652 kcal
	鶏肉とレバーの香り揚げ	鶏肉、豚レバー		葉ねぎ	にんにく、しょうが	かたくり粉、希少糖	なたね油	813 kcal
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	キャベツ			30.6 g
	もずくと豆腐のスープ	豆腐、かつお節(だし)	もずく	葉ねぎ				19.2 g

