こんだてひょう

令和３年６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		ｴﾈﾙｷﾞｰ(小) ｴﾈﾙｷﾞｰ(中) たんぱく質 脂質
	ごはん,牛乳		牛乳			米		655 kcal
1	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	816 kcal
火	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	21.4 g
	のり佃煮		のり					19.0 g
	麦ごはん,牛乳		牛乳			米,おおむぎ		647 kcal
2	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	808 kcal
水	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	26.6 g
								22.5 g
	セルフバーガー(コッペパン),牛乳		牛乳			コッペパン		680 kcal
3	（ハンバーグ,ゆでキャベツ）	ハンバーグ			キャベツ		なたね油	836 kcal
木	パンプキンスープ		牛乳,クリーム	かぼちゃ,にんじん,パセリ	たまねぎ		なたね油	28.4 g
	スライスチーズ		スライスチーズ					26.4 g
	焼きめし,牛乳	焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	なたね油	672 kcal
4	こまつなのアーモンドあえ			こまつな	キャベツ		アーモンド	801 kcal
金	春雨スープ	豚ひき肉		にんじん,葉ねぎ	しいたけ,はくさい,しょうが	はるさめ,かたくり粉		22.6 g
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト		22.4 g
	三色丼(さくら飯),牛乳		牛乳			米		634 kcal
7	（いりたまご,とりそぼろ,ほうれん草）	たまご,鶏肉		ほうれんそう	しょうが	希少糖		783 kcal
月	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		26.4 g
	紫いもチップス					紫いもチップス		17.9 g
	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	632 kcal
8	野菜のナムル			にんじん	キャベツ,きゅうり	希少糖	ごま,ごま油	762 kcal
火	トック入りわかめスープ	鶏肉	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	21.0 g
	ミルクだいふく					ミルクだいふく		19.3 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		621 kcal
9	豚肉と野菜の炒めもの	豚肉		にんじん,さやいんげん	たけのこ,太ねぎ,キャベツ,しょうが	希少糖	なたね油	774 kcal
水	ほうれん草のコーンあえ			ほうれんそう	キャベツ,コーン			26.5 g
	あさりの佃煮	あさり						16.8 g
	米粉パン,牛乳		牛乳			米粉パン		641 kcal
10	ポークビーンズ	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
木	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	29.5 g
								22.6 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		657 kcal
11	さばのみそ煮	さば,みそ						832 kcal
金	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり			27.8 g
	けんちん汁	豆腐,鶏肉,油揚げ,かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん,葉ねぎ		こんにゃく		22.8 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		660 kcal
14	さけの塩焼き	さけ						813 kcal
月	切り干し大根の煮物	鶏肉	煮干し	にんじん	切干しだいこん	希少糖	なたね油	32.7 g
	じゃがいものみそ汁	油揚げ,中みそ,麦みそ	わかめ,煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		16.6 g
	麦ごはん,牛乳		牛乳			米,おおむぎ		813 kcal
15	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉,厚揚げ,中みそ		にんじん,さやいんげん	しいたけ,キャベツ,しょうが	希少糖	ごま油	817 kcal
火	ほうれん草ときのこのソテー	ウインナー		ほうれんそう	キャベツ,しめじ		なたね油	26.0 g
	野菜ふりかけ		野菜ふりかけ					23.0 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		654 kcal
16	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
水	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
								19.0 g
	小型黒糖パン,牛乳		牛乳			黒糖パン		666 kcal
17	なす入りミートスパゲティ	牛ひき肉,豚ひき肉		にんじん,パセリ	なす,たまねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	886 kcal
木	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	25.7 g
	すもも				すもも			19.8 g
	かきまぜ,牛乳	鶏肉,油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう,しいたけ	米,こんにゃく		656 kcal
18	まんばのけんちゃん	豆腐,油揚げ		まんば	はくさい		ごま油	822 kcal
金	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		26.7 g
								22.4 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		678 kcal
21	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	851 kcal
月	キャベツとこまつなのソテー	ウインナー		こまつな	キャベツ		なたね油	25.4 g
								24.0 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		645 kcal
22	さわらのごま風味焼き	さわら			しょうが		ごま	791 kcal
火	きゅうりともやしの酢の物				きゅうり,もやし	希少糖	ごま油	29.6 g
	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			19.6 g
	ゆかりごはん,牛乳		牛乳			米		646 kcal
23	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		805 kcal
水	こまつなとキャベツのごまあえ			こまつな	キャベツ		ごま	28.5 g
	焼きのり		のり					19.6 g
	ミルクパン,牛乳		牛乳			ミルクパン		626 kcal
24	焼きそば	豚肉,いか,かつお節	あおのり	にんじん	たまねぎ,キャベツ	中華めん	なたね油	772 kcal
木	もやしとピーマンのソテー	ベーコン		青ピーマン	もやし		なたね油	29.8 g
	メロン				メロン			22.7 g
	みんなのポークカレー,牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米,じゃがいも,黒砂糖	なたね油	689 kcal
25	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ,きゅうり			846 kcal
金	あじさいゼリー					あじさいゼリー		21.6 g
								17.4 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		645 kcal
28	すずきのごまだれかけ	すずき				かたくり粉,希少糖	なたね油,ごま	807 kcal
月	キャベツのゆかりあえ				キャベツ,きゅうり			28.7 g
	大根のみそ汁	油揚げ,中みそ,麦みそ	わかめ,煮干し(だし)	葉ねぎ	だいこん			18.7 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		652 kcal
29	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	815 kcal
火	中華スープ	豚肉,うずら卵		にんじん	はくさい,もやし,しいたけ	はるさめ,かたくり粉		24.6 g
								21.3 g
	えだまめごはん,牛乳		しらす,牛乳		えだまめ	米		633 kcal
30	牛肉とごぼうのやわらか煮	牛肉		にんじん,さやいんげん	ごぼう,しょうが	こんにゃく,希少糖		790 kcal
水	キャベツとツナのソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ		なたね油	25.2 g
								21.3 g