



こんだてひょう



令和6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		1杯*(小)	1杯*(中)
3月	ごはん、牛乳		牛乳			米			654 kcal
	メンチカツ	メンチカツ							
	きゅうりとささみの香りあえ 春雨スープ	ささみ 豚肉		にんじん にんじん、葉ねぎ	きゅうり、もやし、すだち しいたけ、たまねぎ、しょうが	希少糖 はるさめ、かたくり粉	大豆油		816 kcal
4月	さくらめし、牛乳		牛乳			米			616 kcal
	三色丼(具)	たまご、鶏肉		ほうれんそう	しょうが	希少糖			
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、中みそ、白みそ	わかめ、煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			807 kcal
5月	ごはん、牛乳		牛乳			米			607 kcal
	なす入りマーボー豆腐	豆腐、豚肉、赤みそ		にら、にんじん	なす、しいたけ、にんにく、しょうが	希少糖、かたくり粉	なたね油、ごま油		
	切り干し大根のサラダ			にんじん	切干しだいこん、きゅうり	希少糖	ごま、なたね油		802 kcal
6月	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ			614 kcal
	さわらの照り焼き	さわら				希少糖			
	きゅうりともやしの酢の物 大根のみそ汁	油揚げ、中みそ、白みそ	わかめ、煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ だいこん	きゅうり、もやし	希少糖	ごま油		785 kcal
7月	ジュース、牛乳	豚肉		ごんが、牛乳	にんじん	しいたけ、えだまめ、しょうが	米、ごんにゃく	なたね油	607 kcal
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン、豆腐、かつお節		にんじん	にんじん	キャバツ、にがり、もやし	なたね油、ごま油		
	もずくスープ シークワーサータルト	かつお節(だし)	もずく	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ				758 kcal
10月	ごはん、牛乳		牛乳			米			621 kcal
	焼き豆腐のみそそばろ煮	焼き豆腐、豚肉、赤みそ		チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	希少糖、かたくり粉	ごま油		
	かみかみあえ さつまいもスティック	するめ		にんじん	きゅうり、ごぼう、コーン	希少糖	ごま油		805 kcal
11月	ごはん、牛乳		牛乳			米			656 kcal
	やきとり丼(具)	鶏肉	のり			たまねぎ、太ねぎ	希少糖、かたくり粉		
	いかのさらさあげ ちりめんあえ	いか	ちりめん	にんじん	キャバツ	かたくり粉	大豆油		866 kcal
12月	ごはん、牛乳		牛乳			米			614 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、ごんにゃく、中ざら糖	なたね油		
	野菜とツナのソテー	ツナ		こまつな、にんじん	キャバツ、しめじ、コーン		なたね油		810 kcal
13月	ごはん、牛乳		牛乳			米			632 kcal
	ガバオライス(具)	豚肉、鶏肉		パプリカ、青ピーマン、バジル	たまねぎ、なす、にんにく	希少糖、かたくり粉	なたね油、ごま油		
	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		830 kcal
14月	とりめし、牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん		米、希少糖	なたね油		622 kcal
	切り干し大根の煮物	てんがら	ごんが	にんじん	ごぼう、えだまめ	希少糖	ごま、ごま油		
	だんご汁 日向夏ゼリー	油揚げ、中みそ、白みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	切干しだいこん だいこん	白玉だんご			801 kcal
17月	ごはん、牛乳		牛乳			米			623 kcal
	厚揚げとなすのみそいため	豚肉、厚揚げ、赤みそ		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、なす、たまねぎ、たけのこ、太ねぎ	希少糖、かたくり粉	なたね油、ごま油		
	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし、きゅうり	はるさめ、希少糖	ごま油、ごま		818 kcal
18月	ごはん、牛乳		牛乳			米			615 kcal
	豚肉の梅みそいため	豚肉、赤みそ		にんじん、葉ねぎ	しょうが、たまねぎ、しめじ、梅	希少糖	なたね油、ごま		
	けんちん汁	豆腐、油揚げ、かつお節(だし)	ごんが(だし)	にんじん	ごぼう	ごんにゃく			807 kcal
19月	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ			615 kcal
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉、たまご、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			
	キャバツと水菜のごまあえ 味つけのり		のり	にんじん、みずな	キャバツ	希少糖	ごま		806 kcal
20月	ごはん、牛乳		牛乳			米			604 kcal
	さばのみぞれ煮	さば							
	キャバツの昆布あえ ふし入りみそ汁		塩ごんが わかめ、煮干し(だし)	にんじん にんじん	キャバツ、きゅうり たまねぎ				799 kcal
21月	ごはん、牛乳		牛乳			米			635 kcal
	みんなのチキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、黒砂糖、ルウ(米粉)	なたね油		
	海藻サラダ		海藻		キャバツ、きゅうり		青じそドレッシング		834 kcal
24月	ごはん、牛乳		牛乳			米			611 kcal
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		にんじん、パセリ、トマト	たまねぎ、しめじ	じゃがいも、希少糖	なたね油		
	キャロットラペ ヨーグルト	ツナ		にんじん	きゅうり	希少糖	オリーブ油		783 kcal
25月	ひじきごはん、牛乳	鶏肉、油揚げ	ひじき、牛乳	にんじん	しいたけ	米、ごんにゃく、希少糖			601 kcal
	キャバツとコーンのソテー	ウインナー			キャバツ、コーン		なたね油		
	豚汁 小魚アーモンド	豚肉、麦みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	もやし、だいこん	さつまいも	小魚アーモンド		776 kcal
26月	黒糖パン、牛乳		牛乳			黒糖パン			608 kcal
	ヤンニョムチキン	鶏肉、赤みそ			にんにく	かたくり粉、米粉、希少糖	大豆油、ごま		
	ごぼうとちくわのサラダ 豆腐とわかめのスープ バナナ	ちくわ 豆腐	わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう、キャバツ たまねぎ		ごま油		820 kcal
27月	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ			615 kcal
	さけのガーリック焼き	さけ			にんにく				
	ひじきの煮物 キャバツのみそ汁	だいず	ひじき	にんじん	煮干し(だし)	ごんにゃく、希少糖	なたね油		787 kcal
28月	ごはん、牛乳		牛乳			米			624 kcal
	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、しょうが、たけのこ、にんにく	希少糖、かたくり粉	ごま油		
	ツナとキャバツのからしごまあえ	ツナ		にんじん	キャバツ、もやし		ごま油、ごま		794 kcal

