



こんだてひょう



令和6年7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)
1月	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	640 kcal
	豆腐のうま煮	豆腐,豚肉,中みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しょうが	希少糖,かたくり粉	ごま油	
	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	830 kcal
2火	ごはん・牛乳		牛乳			米		697 kcal
	カレービーンズ	豚肉,ウインナー,だいず,うずら卵		にんじん,パセリ,トマト	にんにく	じゃがいも,希少糖	なたね油	
	ごぼうのサラダ			にんじん	ごぼう,きゅうり,コーン		ごまドレッシング	910 kcal
3水	わかめごはん(少量)・牛乳		わかめ,牛乳			米		
	かやくうどん	豚肉,油揚げ	煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	うどん,希少糖		564 kcal
	さつまいものからあげ					さつまいも	大豆油	
	こまつなのいそかあえ		のり	こまつな	もやし		ごま油	654 kcal
4木	えびピラフ・牛乳	えび,ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ,にんにく	米	なたね油	
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも	エッグフリーマヨネーズ	615 kcal
	肉だんごと春雨のスープ	ミートボール		にんじん,こまつな	えのきたけ,しいたけ,たまねぎ,しょうが	はるさめ	なたね油,ごま油	795 kcal
5金	ごはん・牛乳		牛乳			米		
	さばのしょうが煮	さば						721 kcal
	夏野菜のあえもの			アスパラガス,オクラ	きゅうり,コーン		ごまドレッシング	
	そうめん汁	かまぼこ,油揚げ,こんぶ(だし),かつお節(だし)		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	そうめん		926 kcal
8月	ごはん・牛乳		牛乳			米		
	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	ごま油	636 kcal
	パンバンジー	鶏ささみ		にんじん	きゅうり,もやし	希少糖,ねりごま	ごま油	823 kcal
9火	とうもろこしごはん・牛乳		牛乳		コーン	米	バター	
	まごはやさしい	牛肉,だいず	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	608 kcal
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ,きゅうり		ごま	782 kcal
10水	まごはん・牛乳		牛乳			米,おおむぎ		
	鯛の和風あんかけ	たい		にんじん,さやいんげん	たまねぎ,えのきたけ,しょうが	かたくり粉		625 kcal
	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			
11木	ごはん・牛乳		牛乳			米		
	みんなの夏野菜カレー(ルー)	鶏肉		にんじん,青ピーマン,かぼちゃ	たまねぎ,なす,にんにく	じゃがいも,黒砂糖,カレールウ(米粉)	なたね油	653 kcal
	チョップドサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり,コーン,えだまめ,レモン(果汁)	希少糖	なたね油	828 kcal
	型抜きチーズ		チーズ					
12金	ごはん・牛乳		牛乳			米,おおむぎ		
	梅みそ豚丼(具)	豚肉,赤みそ		にんじん	しょうが,たまねぎ,太ねぎ,梅びしお	しらたき,希少糖	なたね油,ごま	606 kcal
	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	784 kcal
16火	チキンライス・牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,えだまめ	米	なたね油	608 kcal
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	きゅうり,えだまめ		ごまドレッシング	608 kcal
	コーンポタージュ		牛乳,生クリーム	パセリ	コーン,たまねぎ	じゃがいも,ポタージュの素	なたね油	785 kcal
17水	まごはん・牛乳		牛乳			米,おおむぎ		
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん,さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも,希少糖	なたね油	608 kcal
	ほうれん草のツナあえ	ツナ		ほうれん草	キャベツ	希少糖		786 kcal
18木	ごはん・牛乳		牛乳			米		612 kcal
	さけの塩焼き	さけ						
	きんぴらごぼう	てんぷら		にんじん	ごぼう	こんにゃく,希少糖	なたね油	769 kcal
19金	具だくさんのみそ汁	豆腐,油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	だいこん			
	ごはん・牛乳		牛乳			米		
	豚キムチ	豚肉		にんじん,にら	しょうが,にんにく,たまねぎ,キャベツ,キムチ	希少糖	ごま油	647 kcal
冷やし中華風サラダ	ハム		にんじん	もやし,きゅうり	中華めん,希少糖	ごま油		
桃の杏仁豆腐						桃の杏仁豆腐	814 kcal	

