



こんだてひょう



令和7年1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)
7 火	ごはん・牛乳	牛乳		米	673 kcal
	ドライカレー(ルー)	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆	たまねぎ,にんじん,ピーマン	なたね油,希少糖,米粉	
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ,にんじん,キャベツ	じゃがいも	
8 水	ごはん・牛乳	牛乳		米	651 kcal
	高野豆腐のそぼろ煮	豚ひき肉,高野豆腐,かつお節(だし)	たまねぎ,にんじん,しいたけ,さやいんげん	希少糖	
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草,キャベツ,コーン	なたね油	
9 木	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	672 kcal
	さばのごま風味焼き	さば	しょうが	ごま	
	ひじきの煮物	大豆,ひじき	にんじん	こんにゃく,なたね油,希少糖	
	あんもち雑煮	白みそ,中みそ,煮干し(だし)	だいこん,金時人参	あんもち	
10 金	ごはん・牛乳	牛乳		米	689 kcal
	ポークビーンズ	豚肉,大豆	たまねぎ,にんじん,パセリ,トマト	じゃがいも,なたね油,希少糖	
	マカロニサラダ	ツナ	きゅうり,ブロッコリー,コーン	マカロニ,なたね油,希少糖	
14 火	ごはん・牛乳	牛乳		米	675 kcal
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ	たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ,トマト	希少糖,なたね油	
	ゆでブロッコリー		ブロッコリー		
15 水	金時にんじんのみそ汁	油揚げ,わかめ,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	だいこん,金時人参,葉ねぎ		879 kcal
	キムチごはん・牛乳	牛乳,豚肉	しょうが,にんじん,白菜,キムチ,えだまめ	米,希少糖,ごま,ごま油	
	パンバンジー	ささみ	きゅうり,もやし,にんじん	希少糖,ごま油,ねりごま	
	春雨スープ	豚ひき肉	しいたけ,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,しょうが	はるさめ,ごま油,かたくり粉	
16 木	大学芋			さつまいも,大豆油,希少糖,なたね油,ごま	619 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	
	みそ煮込みおでん	牛肉,てんぷら,うずら卵,こんぶ,白みそ,赤みそ	だいこん,にんじん	こんにゃく,中ざら糖	
	こまつなのいそかあえ	のり	こまつな,もやし	ごま油	
17 金	あさりの佃煮	あさり			788 kcal
	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	
	ホイコーロー	豚肉,赤みそ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく	ごま油,希少糖	
	ビーフンスープ	ベーコン	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん	ビーフン,なたね油,ごま油	
20 月	元気ヨーグルト	ヨーグルト			793 kcal
	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,なたね油,希少糖	
	こまつなのごま炒め	ベーコン	こまつな,もやし	ごま,ごま油	
21 火	のり佃煮	のり			784 kcal
	バターロール・牛乳	牛乳		ロールパン	
	焼きそばスパゲティ	豚肉,かつお節	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,太ねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく	スパゲッティ,なたね油	
	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	
22 水	青のりポテト	あおのり		じゃがいも,大豆油	795 kcal
	わかめいり五目ごはん・牛乳	牛乳,豚肉,油揚げ,わかめ	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	
	かきたま汁	豆腐,たまご,わかめ,かつお節(だし),こんぶ(だし)	たまねぎ,葉ねぎ	かたくり粉	
23 木	みかん				763 kcal
	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	
	さけのガーリック焼き	さけ	にんにく		
	ほうれん草ともやしのひたし	かつお節	ほうれん草,もやし		
24 金	豚汁	豚肉,油揚げ,麦みそ,煮干し(だし)	だいこん,にんじん,葉ねぎ	さつまいも,こんにゃく	766 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	
	みんなのチキンカレー(ルー)	鶏肉	たまねぎ,にんじん,にんにく	じゃがいも,なたね油,カレールウ,黒砂糖	
	海藻サラダ	海藻	キャベツ,きゅうり	青じそドレッシング	
27 月	いりごとアーモンドのオリーブオイル	かえり		アーモンド,オリーブ油	835 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	じゃがいも,希少糖,なたね油	
	ちんげんさいとキャベツの中巻ソテー	ベーコン	チンゲンサイ,キャベツ,にんにく	ごま油	
28 火	味噌つけのり	のり			790 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	
	中華丼(具)	豚肉,うずら卵	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,きくらげ,たけのこ,しょうが,にんにく	ごま油,希少糖,かたくり粉	
	元気サラダ	ハム,かつお節,こんぶ	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	なたね油,希少糖	
29 水	お米のメープルマフィン			メープルマフィン	807 kcal
	いりこめし・牛乳	牛乳,かえり,油揚げ	にんじん,ごぼう	米,こんにゃく,なたね油	
	まんぼのけんちゃん	豆腐,油揚げ	まんぼ,はくさい	ごま油	
	打ち込みうどん	鶏肉,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	だいこん,にんじん,葉ねぎ	うどん,さといも	
30 木	和三盆糖			和三盆糖	828 kcal
	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	
	マーボー豆腐	豆腐,豚ひき肉,赤みそ	にら,しいたけ,にんじん,にんにく,しょうが	希少糖,かたくり粉,ごま油	
	切り干し大根のサラダ		切干しだいこん,きゅうり,にんじん	ごま,希少糖,なたね油	
31 金	ごはん・牛乳	牛乳		米	620 kcal
	まごはやさしい	牛肉,大豆,ひじき	ごぼう,れんこん,にんじん,しいたけ	こんにゃく,ごま,なたね油,希少糖	
	キャベツと水菜のごまあえ		キャベツ,にんじん,みずな	ごま,希少糖	791 kcal

ごまんとく給食