



こんだてひょう



令和7年2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)
3月	ごはん・牛乳	牛乳		米	637 kcal
	いわしのかばやき風	いわし	しょうが	大豆油,希少糖,かたくり粉	
	ほうれん草のコーンあえ		ほうれんそう,キャベツ,コーン	希少糖	
	具だくさんのみそ汁	油揚げ,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	えのきたけ,にんじん,だいこん,葉ねぎ		
4火	節分豆	大豆			802 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト	じゃがいも,なたね油,希少糖	
	もやしとピーマンの青のりソテー	ベーコン,あおのり	もやし,ピーマン,にんにく	なたね油	
5水	元気ヨーグルト	ヨーグルト			784 kcal
	きなこ揚げパン・牛乳	きなこ,牛乳		コッパパン,大豆油,三温糖	
	レタスのサラダ	ツナ	だいこん,レタス,にんじん	なたね油,希少糖	
	肉だんご春雨のスープ	ミートボール	えのきたけ,しいたけ,にんじん,たまねぎ,しょうが,葉ねぎ	はるさめ,ごま油	
6木	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	642 kcal
	豚肉の梅みそいため	豚肉,赤みそ	しょうが,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,梅	なたね油,希少糖,ごま	
	オリーブにゅうめん	油揚げ,こんぶ(だし),煮干し(だし)	たまねぎ,葉ねぎ	オリーブ麵	
	味つけのり	のり			
7金	ごはん・牛乳	牛乳		米	803 kcal
	親子丼(具)	鶏肉,たまご,かつお節(だし)	たまねぎ,にんじん,太ねぎ,しいたけ	希少糖,かたくり粉	
	キャベツの昆布あえ	塩こんぶ	キャベツ,きゅうり,にんじん		
	みかん		みかん		
10月	ゆかりごはん・牛乳	牛乳	赤しそ	米	583 kcal
	筑前煮	鶏肉,ちくわ,煮干し(だし)	ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん	こんにゃく,ごま油,希少糖	
	ほうれん草のツナあえ	ツナ	ほうれんそう,キャベツ	希少糖	
	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	
12水	ルーローハン(具)	豚肉,うずら卵	たまねぎ,たけのこ,にんじん,しいたけ,太ねぎ,しょうが,にんにく	なたね油,希少糖,ごま油,かたくり粉	628 kcal
	トック入りわかめスープ	ハム,わかめ	にんじん,たまねぎ,葉ねぎ	トック,ごま油	
	ごはん・牛乳	牛乳		米	
	みんなの冬野菜カレー	鶏肉	れんこん,たまねぎ,にんじん	じゃがいも,なたね油,カレールウ,黒砂糖	
13木	ちりめんあえ	しらす干し	もやし,こまつな,にんじん	希少糖	823 kcal
	ガトーショコラ			ガトーショコラ	
	ごはん・牛乳	牛乳		米	
	さばのみぞれ煮	さば	だいこん		
14金	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		778 kcal
	豆腐のみそ汁	豆腐,わかめ,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ		
	ごはん・牛乳	牛乳		米	
	厚揚げと春雨のピリ辛	豚肉,厚揚げ	太ねぎ,にら,にんにく,しょうが	はるさめ,ごま油,希少糖,かたくり粉	
17月	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	878 kcal
	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	
	こまつなの煮びたし	油揚げ	こまつな,はくさい		
	豚汁	豚肉,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	
18火	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	804 kcal
	牛肉と大豆のなかよし煮	牛肉,大豆	ごぼう,にんじん,さやいんげん	こんにゃく,希少糖,なたね油	
	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	
	ごはん・牛乳	牛乳		米	
20木	肉じゃが	牛肉,豚肉	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	じゃがいも,しらたき,希少糖,なたね油	554 kcal
	こまつなと白菜のひたし	かつお節	こまつな,はくさい		
	ごはん・牛乳	牛乳		米	
	チリコンカーン	豚肉,大豆	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト	なたね油,希少糖	
21金	ひじきとツナのサラダ	ひじき,ツナ	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	青じそドレッシング	761 kcal
	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	
	大根と厚揚げのそぼろ煮	豚ひき肉,厚揚げ	だいこん,にんじん,さやいんげん,しょうが	なたね油,希少糖,かたくり粉	
	もやしと水菜のごまあえ		もやし,みずな	ごま	
25火	焼きのり	のり			747 kcal
	ひじきごはん・牛乳	牛肉,油揚げ,ひじき,牛乳	にんじん,しいたけ	米,なたね油	
	昆布とれんこんの煮物	てんぷら,こんぶ,こんぶ(だし),かつお節(だし)	れんこん,にんじん	こんにゃく,ごま油,中ざら糖	
	石狩汁	さけ,中みそ,白みそ,こんぶ(だし),かつお節(だし)	はくさい,太ねぎ	じゃがいも	
27木	野菜たっぷり中華ラーメン・牛乳	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが,キャベツ,たまねぎ,もやし,たけのこ,にんじん,太ねぎ	中華麵,希少糖,ごま油,かたくり粉	768 kcal
	さといものからあげ	あおのり		さといも,かたくり粉,大豆油	
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう,コーン	なたね油	
	豆乳だいふく			豆乳だいふく	
28金	ごはん・牛乳	牛乳		米	929 kcal
	鶏肉とレバーの香り揚げ	鶏肉,豚レバー	にんにく,しょうが,太ねぎ	かたくり粉,大豆油,希少糖	
	こまつなのいそかあえ	のり	こまつな,もやし	ごま油	
	大根のみそ汁	油揚げ,わかめ,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	だいこん,にんじん,葉ねぎ		