



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			802 kcal
4火	節分豆	大豆			627 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		784 kcal
5水	元気ヨーグルト	ヨーグルト			642 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		817 kcal
6木	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	631 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		803 kcal
	味つけのり	のり				
7金	ごはん・牛乳	牛乳		米	583 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			730 kcal
	みかん		みかん			
10月	ゆかりごはん・牛乳	牛乳	赤しそ	米	560 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		708 kcal
	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		805 kcal
	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			632 kcal
	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		804 kcal
19水	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	591 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		750 kcal
	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		597 kcal
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		747 kcal
25火	焼きのり	のり			590 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		726 kcal
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		929 kcal
28金	ごはん・牛乳	牛乳		米	655 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			839 kcal