こんだてひょう

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)
8 火	ごはん・牛乳		牛乳			米		587 kcal
	豚丼(具)	豚肉		にんじん	たまねぎ,太ねぎ,しょうが	しらたき,上白糖	なたね油	
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ,コーン		なたね油	751 kcal
9 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			米,おおむぎ		595 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,しらたき,中ざら糖	なたね油	
	こまつなともやしのツナあえ	ツナ		こまつな	もやし	三温糖		757 kcal
	味つけのり		のり					
10 木	ごはん・牛乳		牛乳			米		626 kcal
	高野豆腐のそぼろ煮	豚ひき肉,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	三温糖		
	こまつなのいそかあえ		のり	こまつな	もやし		ごま油	785 kcal
	四国ゼリー					四国ゼリー		
11 金	ごはん・牛乳		牛乳			米		650 kcal
	さばのしょうが煮	さば						
	切り干し大根の煮物	てんぷら	こんぶ	にんじん	切干しだいこん	三温糖	ごま,ごま油	841 kcal
	キャベツのみそ汁	油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	キャベツ,たまねぎ			
14 月	ごはん・牛乳		牛乳			米		641 kcal
	豚肉のしょうがやき	豚肉		にんじん	しょうが,たまねぎ	上白糖	なたね油	
	具だくさんのみそ汁	油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	えのきたけ,だいこん			821 kcal
	あさりの佃煮	あさり						
15 火	焼肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,えだまめ	米,上白糖	なたね油	622 kcal
	マカロニサラダ	ツナ			きゅうり,キャベツ,コーン	マカロニ,上白糖	なたね油	
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		796 kcal
16 水	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン		507 kcal
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ,キャベツ	じゃがいも		
	ちんげんさいともやしのソテー	ベーコン		チンゲンサイ	もやし		なたね油	603 kcal
17 木	ごはん・牛乳		牛乳			米		688 kcal
	みんなのチキンカレー(ルー)	鶏肉		にんじん	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,黒砂糖	なたね油,カレールウ	
	海藻サラダ		海藻		キャベツ,きゅうり		青じそドレッシング	846 kcal
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト		
18 金	ごはん・牛乳		牛乳			米		587 kcal
	たいのごま風味焼き	たい			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,三温糖	なたね油	728 kcal
	すまし汁	豆腐,かまぼこ,かつお節(だし)	わかめ,こんぶ(だし)	葉ねぎ	たまねぎ			
	焼きのり		のり					
21 月	ごはん・牛乳		牛乳			米		618 kcal
	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,上白糖,かたくり粉	ごま油	
	のりじゃこサラダ		しらす干し,のり	にんじん	もやし,レタス,きゅうり	上白糖	ごま油	790 kcal
22 火	ごはん・牛乳		牛乳			米		578 kcal
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		にんじん,トマト	たまねぎ,しめじ	じゃがいも,上白糖	なたね油	
	もやしとピーマンの青のりソテー	ベーコン	あおのり	ピーマン	もやし,にんにく		なたね油	734 kcal
23 水	ごはん・牛乳		牛乳			米		564 kcal
	きんぴらごぼう	牛肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく,三温糖	なたね油	
	豚汁	豚肉,油揚げ,麦みそ	煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	もやし,だいこん			715 kcal
	おかかふりかけ							
24 木	ごはん・牛乳		牛乳			米		655 kcal
	チリコンカーン	豚肉,大豆		にんじん,トマト	たまねぎ,にんにく	三温糖	なたね油	
	ちんげんさいとキャベツの中華ソテー	ベーコン		チンゲンサイ	キャベツ,にんにく		ごま油	825 kcal
	元気ヨーグルト		ヨーグルト					
25 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			米,おおむぎ		610 kcal
	マーボー豆腐	豆腐,豚ひき肉,赤みそ		にら,にんじん	しいたけ,にんにく,しょうが	上白糖,かたくり粉	ごま油	
	バンバンジー	ささみ		にんじん	きゅうり,もやし	上白糖	ごま油,ねりごま	782 kcal
28 月	ごはん・牛乳		牛乳			米		524 kcal
	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,白菜キムチ	上白糖	ごま油	
	もやしのナムル			こまつな	もやし		ごま,ごま油	660 kcal
30 水	わかめごはん・牛乳		わかめ・牛乳			米		559 kcal
	こまつなの煮びたし	てんぷら,油揚げ		こまつな	はくさい			
	ふし汁		こんぶ(だし),煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	ふし		700 kcal
	さつまいもスティック					さつまいも		