



こんだてひょう



令和6年10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 火	ごはん・牛乳	牛乳		米	669 kcal
	ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー	ハンバーグ	たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ,トマト ブロッコリー	希少糖,なたね油	869 kcal
	貝だくさんのみそ汁	油揚げ,豆腐,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	にんじん,だいこん,葉ねぎ		
2 水	きのこの和風スパゲティ・牛乳	豚肉,ベーコン,牛乳	たまねぎ,しめじ,エリンギ,にんじん,青ピーマン,にんにく	スパゲッティ,オリーブ油	607 kcal
	スパイシービーンズ	大豆		かたくり粉,大豆油	
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ,コーン,きゅうり,パプリカ	希少糖,オリーブ油	789 kcal
3 木	さつまいもと栗のタルト			さつまいもと栗のタルト	
	ごはん・牛乳	牛乳		米	615 kcal
	たちうおのからあげ れんごんのきんぴら じゃがいものみそ汁	たちうお てんぷら 油揚げ,わかめ,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	れんごん,ごぼう,にんじん たまねぎ,葉ねぎ	ごま油,希少糖,ごま じゃがいも	799 kcal
4 金	ごはん・牛乳	牛乳		米	613 kcal
	みんなのポークカレー	豚肉	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	
	海藻サラダ	海藻	キャベツ,きゅうり	青じそドレッシング	796 kcal
7 月	ごはん・牛乳	牛乳		米	584 kcal
	豚キムチ	豚肉	しょうが,にんにく,たまねぎ,キャベツ,白菜キムチ,にんじん,ら	ごま油,希少糖	
	もやしのナムル 元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	もやし,こまつな	ごま,ごま油	759 kcal
8 火	ごはん・牛乳	牛乳		米	608 kcal
	親子丼(具) キャベツの昆布あえ みかん	鶏肉,たまご,かつお節(だし) 塩こんぶ	たまねぎ,にんじん,太ねぎ,しいたけ キャベツ,きゅうり,にんじん みかん	希少糖,かたくり粉	790 kcal
	にんじんピラフ・牛乳	鶏肉,牛乳	にんじん,たまねぎ	米,オリーブ油	616 kcal
9 水	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	
	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	800 kcal
	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	635 kcal
10 木	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	
	けんちん汁 塩のり	豆腐,油揚げ,かつお節(だし),こんぶ(だし) のり	にんじん,ごぼう,葉ねぎ	こんにゃく	825 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	612 kcal
11 金	さけのガーリック焼き	さけ	にんにく		
	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	795 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		
15 火	ごはん・牛乳	牛乳		米	620 kcal
	鶏肉のトマト煮 根菜サラダ りんご	鶏肉	たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト れんごん,きゅうり,ごぼう,にんじん りんご	じゃがいも,なたね油,希少糖 ごまドレッシング	806 kcal
	さくらめし・牛乳	牛乳		米	637 kcal
16 水	三色丼(具) かぼちゃのみそ汁	たまご,鶏肉 油揚げ,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	しょうが,ほうれん草 かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	希少糖	828 kcal
	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	660 kcal
	さばのみそ煮	さばのみそ煮			
17 木	こまつなのコーンあえ なめこ汁	油揚げ,豆腐,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	こまつな,キャベツ,コーン なめこ,にんじん,葉ねぎ		858 kcal
	黒糖パン・牛乳	牛乳		黒糖パン	
	クリームシチュー ちんげんさいとキャベツの中華ソテー	鶏肉,牛乳,クリーム ベーコン	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ チンゲンサイ,キャベツ,にんにく	じゃがいも,なたね油,ホワイトルウ ごま油	570 kcal 741 kcal
21 月	ごはん・牛乳	牛乳		米	655 kcal
	豚肉と厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ あさりの佃煮	豚肉,厚揚げ,中みそ ハム あさりつくだ煮	しいたけ,キャベツ,にんじん,さやいんげん,しょうが もやし,きゅうり,にんじん	希少糖,ごま油 はるさめ,ごま,ごま油,希少糖	851 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	616 kcal
22 火	さわらの照り焼き	さわら		希少糖	
	野菜とたくあんのごまあえ 鶏肉と根菜の煮物	鶏肉,煮干し(だし)	キャベツ,チンゲンサイ,たくあん ごぼう,たけのこ,にんじん,えだまめ	ごま こんにゃく,ごま油,希少糖,かたくり粉	800 kcal
	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	610 kcal
23 水	豚肉のしょうがやき こふきいも	豚肉	しょうが,たまねぎ,にんじん	希少糖,なたね油 じゃがいも	793 kcal
	わかめスープ	豆腐,わかめ	えのきたけ,たまねぎ,葉ねぎ		
	秋の香りごはん・牛乳	鶏肉,油揚げ,牛乳	にんじん,しめじ,えだまめ	米,くり	622 kcal
24 木	切り干し大根の煮物	てんぷら,こんぶ	切干しだいごん,にんじん	ごま,希少糖,ごま油	
	豚汁	豚肉,油揚げ,麦みそ,煮干し(だし)	だいごん,にんじん,葉ねぎ	さつまいも,こんにゃく	808 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	637 kcal
25 金	ハヤシライス(ルー)	牛肉,豚肉	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,なたね油,ハヤシルウ	
	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	828 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	716 kcal
28 月	タンダーチキン	鶏肉,ヨーグルト	にんにく,しょうが		
	ツナとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ,にんじん,コーン	希少糖,ごま油	
	ポテトスープ 桃の杏仁豆腐	ウインナー	たまねぎ,にんじん	じゃがいも 桃の杏仁豆腐	930 kcal
29 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		米,おおむぎ	620 kcal
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉,たまご,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	
	こまつなのいそかあえ しょうゆ豆	のり しょうゆ豆	こまつな,もやし	ごま油	806 kcal
30 水	さつまいもごはん・牛乳	牛乳		米,さつまいも	649 kcal
	まごはやさしい きゅうりともやしの酢の物	牛肉,大豆,干ひじき	ごぼう,れんごん,にんじん,しいたけ きゅうり,もやし	こんにゃく,ごま,なたね油,希少糖 希少糖,ごま油	843 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	707 kcal
31 木	鶏肉のレモン揚げ キャロットラペ	鶏肉 ツナ	レモン にんじん,きゅうり	かたくり粉,大豆油,希少糖 希少糖,オリーブ油	919 kcal
	パンキンスープ	ベーコン,クリーム,牛乳	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ	オリーブ油	