



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 イタリアンサラダ	大豆 ハム	キャベツ, コーン, きゅうり, パプリカ	かたくり粉, 大豆油 希少糖, オリーブ油	789 kcal
	さつまいもと栗のタルト			さつまいもと栗のタルト	
3 木	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	たちうお てんぷら	れんごん, ごぼう, にんじん	ごま油, 希少糖, ごま じゃがいも	799 kcal
	じゃがいものみそ汁	油揚げ, わかめ, 中みそ, 白みそ, 煮干し(だし)	たまねぎ, 葉ねぎ	じゃがいも	
4 金	ごはん・牛乳	牛乳		米	613 kcal
	みんなのポークカレー 海藻サラダ	豚肉 海藻	たまねぎ, にんじん キャベツ, きゅうり	じゃがいも, なたね油, カレールウ, 黒砂糖 青じそドレッシング	796 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	584 kcal
7 月	豚キムチ もやしのナムル	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, りんご	ごま油, 希少糖 ごま, ごま油	759 kcal
	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト			
	ごはん・牛乳	牛乳		米	608 kcal
8 火	親子丼(具) キャベツの昆布あえ	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	希少糖, かたくり粉	790 kcal
	みかん		みかん		
	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 肉だんご春雨のスープ	ベーコン ミートボール	ほうれんそう, キャベツ, コーン えのきたけ, しいたけ, にんじん, たまねぎ, しょうが, 葉ねぎ	なたね油 はるさめ, ごま油	800 kcal
	麦ごはん・牛乳	牛乳		米, おおむぎ	635 kcal
	豚肉の梅みそいため けんちん汁	豚肉, 赤みそ 豆腐, 油揚げ, かつお節(だし), こんぶ(だし)	しょうが, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, 梅 にんじん, ごぼう, 葉ねぎ	なたね油, 希少糖, ごま こんにゃく	825 kcal
10 木	塩のり	のり			
	ごはん・牛乳	牛乳		米	612 kcal
	さけのガーリック焼き ビーンズサラダ	さけ 大豆	にんにく にんじん, きゅうり, えだまめ	ごまドレッシング	795 kcal
15 火	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	620 kcal
	鶏肉のトマト煮 根菜サラダ	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	じゃがいも, なたね油, 希少糖 ごまドレッシング	806 kcal
16 水	りんご		りんご		
	さくらめし・牛乳	牛乳		米	637 kcal
	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, ほうれんそう かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ	希少糖 米, おおむぎ	828 kcal
17 木	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			
	ご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)	ごまつな, キャベツ, コーン なめこ, にんじん, 葉ねぎ		858 kcal
18 金	黒糖パン・牛乳	牛乳		黒糖パン	570 kcal
	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	741 kcal
	ごはん・牛乳	牛乳		米	655 kcal
21 月	豚肉と厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ	豚肉, 厚揚げ, 中みそ ハム	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
	あさりの佃煮	あさりつくだ煮			
	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 ツナとコーンのサラダ	鶏肉, ヨーグルト ツナ	にんにく, しょうが キャベツ, にんじん, コーン	希少糖, ごま油 じゃがいも	930 kcal
	ポテトスープ	ウインナー	たまねぎ, にんじん		
	桃の杏仁豆腐			桃の杏仁豆腐	
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 ごまつなのいそかあえ	鶏肉, たまご, 高野豆腐, かつお節(だし) のり	たまねぎ, にんじん, しいたけ, さやいんげん ごまつな, もやし	希少糖 ごま油	806 kcal
	しょうゆ豆	しょうゆ豆			
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	