



令和6年11月

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)
1 金	ごはん・牛乳			米	629 kcal
	さんまの梅煮	さんまの梅煮			
	ひじきの煮物 さつまいものみそ汁	大豆,ひじき 油揚げ,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	にんじん にんじん,たまねぎ,葉ねぎ	こんにゃく,なたね油,希少糖 さつまいも	778 kcal
5 火	中華風たきこみごはん・牛乳	焼豚	たけのこ,えだまめ,葉ねぎ,しいたけ	米,ごま油,上白糖	603 kcal
	パンパンジー	ささみ	きゅうり,もやし,にんじん	希少糖,ごま油,ねりごま	
	春雨スープ ぶどうゼリー	豚ひき肉	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,しょうが	はるさめ,かたくり粉,ごま油 ぶどうゼリー	758 kcal
6 水	ごはん少量・牛乳			米	612 kcal
	青のりポテト	あおのり		じゃがいも,大豆油	
	きんぴらごぼう しっぽくうどん	牛肉 鶏肉,てんぷら,煮干し(だし)	ごぼう,にんじん だいこん,にんじん,葉ねぎ	こんにゃく,なたね油,希少糖 うどん,さといも	778 kcal
7 木	麦ごはん・牛乳			米,おおむぎ	619 kcal
	さばのごま風味焼き	さば	しょうが	ごま	
	ほうれん草と白菜のごまあえ 豆腐のみそ汁	豆腐,わかめ,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	ほうれん草,はくさい にんじん,葉ねぎ	ごま	769 kcal
8 金	ごはん・牛乳			米	630 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	じゃがいも,希少糖,なたね油	
	こまつなとコーンのソテー 紫いもチップス	ウインナー	こまつな,キャベツ,コーン	なたね油 紫いもチップス	814 kcal
11 月	ごはん・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	656 kcal
	ほうれん草のツナあえ 焼きのり	ツナ のり	ほうれん草,キャベツ	希少糖	836 kcal
12 火	麦ごはん・牛乳			米,おおむぎ	618 kcal
	はまちの照り焼き	はまち		希少糖	
	キャベツの昆布あえ ふし汁	塩こんぶ 油揚げ,こんぶ(だし),煮干し(だし)	キャベツ,きゅうり,にんじん たまねぎ,葉ねぎ	ふし	773 kcal
13 水	ごはん・牛乳			米	644 kcal
	ホイコーロー	豚肉,赤みそ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,しょうが,にんにく	ごま油,希少糖	
	中華風卵スープ 元気ヨーグルト	ベーコン,たまご ヨーグルト	しいたけ,はくさい,にんじん,葉ねぎ	はるさめ,かたくり粉	809 kcal
14 木	チキンライス・牛乳	鶏肉	たまねぎ,にんじん,えだまめ	米,オリーブ油	644 kcal
	ココアピーンズ	大豆		かたくり粉,大豆油,上白糖	
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ,にんじん,キャベツ	じゃがいも	823 kcal
15 金	ごはん・牛乳			米	647 kcal
	みんなのきのこカレー	豚肉	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しいたけ,しめじ	じゃがいも,なたね油,カレールウ,黒砂糖	
	切り干し大根のサラダ キウイフルーツ(香粋)		切干しいたけ,きゅうり,にんじん キウイフルーツ	ごま,希少糖,なたね油	819 kcal
19 火	ゆかりごはん・牛乳		赤しそ	米	680 kcal
	さつまいもコロッケ			さつまいもコロッケ,大豆油	
	水菜のサラダ 大根のみそ汁	油揚げ,わかめ,中みそ,白みそ,煮干し(だし)	みずな,キャベツ,にんじん だいこん,にんじん,葉ねぎ	希少糖,なたね油,ごま	857 kcal
20 水	ごはん・牛乳			米	622 kcal
	高野豆腐のそぼろ煮	豚ひき肉,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	
	きゅうりと春雨の酢の物		きゅうり,コーン	はるさめ,希少糖,ごま油	795 kcal
21 木	麦ごはん・牛乳			米,おおむぎ	620 kcal
	豚丼(具)	豚肉	たまねぎ,にんじん,太ねぎ,しょうが	しらたき,希少糖,なたね油	
	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	796 kcal
22 金	キムチごはん・牛乳	豚肉	しょうが,にんじん,白菜キムチ,えだまめ	米,希少糖,ごま油	673 kcal
	中華サラダ	ハム	もやし,きゅうり,きくらげ,にんじん	はるさめ,希少糖,ごま油,ごま	
	わかめスープ マーラーカオ	豆腐,わかめ	えのきたけ,たまねぎ,葉ねぎ	マーラーカオ	827 kcal
25 月	ごはん・牛乳			米	613 kcal
	みそ煮込みおでん	牛肉,てんぷら,うずら卵,厚揚げ,こんぶ,白みそ,赤みそ	だいこん,にんじん	こんにゃく,中ざら糖	
	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		782 kcal
26 火	シーフードカレーピラフ・牛乳	いか,えび,ベーコン	たまねぎ,にんじん,えだまめ	米,なたね油	657 kcal
	ひじきとチーズのサラダ	チーズ,ひじき	キャベツ,きゅうり	なたね油,希少糖	
	トマトスープ 豆乳プリンタルト	ベーコン	たまねぎ,にんじん,トマトピューレ	じゃがいも,オリーブ油 豆乳プリンタルト	810 kcal
27 水	ごはん・牛乳			米	652 kcal
	マーボー豆腐	豆腐,豚ひき肉,赤みそ	にら,しいたけ,にんじん,にんにく,しょうが	希少糖,かたくり粉,ごま油	
	根菜サラダ		れんこん,きゅうり,ごぼう,にんじん,コーン	ごまドレッシング	839 kcal
28 木	麦ごはん・牛乳			米,おおむぎ	607 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	
	キャベツと水菜のごまあえ おかかふりかけ		キャベツ,にんじん,みずな	ごま,希少糖 ふりかけ	771 kcal
29 金	黒糖ロールパン・牛乳			黒糖ロールパン	585 kcal
	ブロッコリーのトマトソースペンネ	豚肉,ベーコン	たまねぎ,エリンギ,しめじ,ブロッコリー,にんにく,トマトピューレ	ペンネ,なたね油	
	さといものからあげ 野菜サラダ	あおのり	きゅうり,キャベツ,コーン	さといも,かたくり粉,大豆油 ごまドレッシング	722 kcal