こんだてひょう

令和7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 水	チキンライス、牛乳	鶏肉	にんじん	米	639 kcal
	こまつなとコーンのソテー	ウインナー	こまつな	なたね油	
	肉だんごと春雨のスープ	ミートボール	にんじん、葉ねぎ	なたね油、ごま油	817 kcal
2 木	ごはん、牛乳		牛乳	米	597 kcal
	豚キムチ	豚肉	にんじん、にら	上白糖	ごま油
	もやしのナムル		こまつな、にんじん	上白糖	ごま、ごま油
3 金	さつまいもごはん、牛乳		牛乳	米、さつまいも	652 kcal
	まごはやさしい	牛肉、大豆	ひじき	にんじん	ごぼう、れんこん、しいたけ
	きゅうりともやしの酢の物			きゅうり、もやし	こんにゃく、上白糖
6 月	ごはん、牛乳		牛乳	米	681 kcal
	さばのしょうが煮	さば			
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、きゅうり	
7 火	だんご汁、お月見ゼリー	油揚げ、中みそ、白みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん
	野菜たっぷり中華ラーメン	豚肉	にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、たけのこ、太ねぎ	白玉だんご、お月見ゼリー
	牛乳		牛乳		ゆで中華麺、上白糖、かたくり粉
8 水	青のりポテト		あおのり		じゃがいも
	さくらめし、牛乳		牛乳	米	大豆油
	三色丼(具)	たまご、鶏肉	ほうれんそう	しょうが	三温糖
9 木	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、中みそ、白みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ、にんじん、葉ねぎ	たまねぎ
	麦ごはん、牛乳		牛乳	米、おおむぎ	上白糖
	豚肉の梅まそいため	豚肉、赤みそ	にんじん、葉ねぎ	しょうが、たまねぎ、梅	なたね油、ごま
10 金	けんちん汁	豆腐(冷)、油揚げ、かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん、葉ねぎ	ごぼう
	焼きのり		のり		こんにゃく
	にんじんピラフ、牛乳	鶏肉	にんじん	たまねぎ	米
14 火	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	オリーブ油
	ABCマカロニスープ	ベーコン	にんじん、パセリ	たまねぎ	なたね油
	ブルーベリーゼリー				ABCマカロニ、じゃがいも
15 水	ごはん、牛乳		牛乳	米	ブルーベリーゼリー
	みんなのビーフカレー	牛肉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも、黒砂糖
	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
16 木	りんご			りんご(皮つき、生)	
	アーモンドトースト、牛乳		牛乳		食パン、グラニュー糖
	ベーコン煮	豚肉、ベーコン	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	有塩バター、アーモンド
17 金	チョップドサラダ	ツナ	にんじん	きゅうり、コーン、えだまめ、レモン	じゃがいも
	麦ごはん、牛乳		牛乳	米、おおむぎ	三温糖
	さわらの塩こうじ焼き	さわら			なたね油
20 月	ほうれん草とキャベツのソテー	ウインナー	ほうれんそう	キャベツ	なたね油
	なめこ汁	冷凍とうふ、中みそ、白みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	なめこ、だいこん、たまねぎ
	きのこの和風スパゲティ	豚肉、ベーコン	にんじん、ピーマン	たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんにく	スパゲティ
21 火	牛乳		牛乳		オリーブ油
	イタリアンサラダ	ハム	パプリカ	キャベツ、コーン、きゅうり	フレンチドレッシング
	スイートポテト				スイートポテト
22 水	ごはん、牛乳		牛乳	米	654 kcal
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉、厚揚げ、中みそ	にんじん、さやいんげん	生しいたけ、キャベツ、しょうが	三温糖
	春雨サラダ	ハム	にんじん	もやし、きゅうり	ごま油
23 木	あさりの佃煮	あさり			はるさめ、三温糖
	ごはん、牛乳		牛乳	米	ごま、ごま油
	さけのガーリック焼き	さけ		にんにく	
24 金	こまつなときのこのソテー	ウインナー	こまつな	キャベツ、しめじ	なたね油
	豆腐のみそ汁	とうふ、中みそ、白みそ	わかめ、煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ
	ロールパン、牛乳		牛乳		ロールパン
27 月	牛乳		牛乳		597 kcal
	クリームシチュー	鶏肉	にんじん、パセリ	たまねぎ、しめじ	じゃがいも
	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	なたね油
28 火	秋の香りごはん	鶏肉、油揚げ	にんじん	しめじ、えだまめ	ごま油
	牛乳		牛乳		米
	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
29 水	関西風豚汁	豚肉、油揚げ、中みそ、赤みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん
	ごはん、味つけのり		のり		三温糖
	ごはん、牛乳		牛乳	米	ごま、ごま油
30 木	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
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのきたけ、たまねぎ
	ごはん、牛乳		牛乳	米	なたね油
31 金	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	にんにく、しょうが	665 kcal
	キャベツとツナソテー	ツナ	にんじん	キャベツ、コーン	
	ポテトスープ、ぶどうゼリー	ウインナー	にんじん	たまねぎ	じゃがいも
28 火	ごはん、牛乳		牛乳	米	843 kcal
	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそに			
	野菜とたくあんのごまあえ	チンゲンサイ	キャベツ、たくあん		ごま
29 水	鶏肉と根菜の煮物	鶏肉	煮干し(だし)	にんじん	ごぼう、たけのこ、えだまめ
	ごはん、牛乳		牛乳	米	こんにゃく、上白糖、かたくり粉
	ハヤシライス	牛肉、豚肉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも
30 木	りっちゃん元気サラダ	ハム、かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン
	ごはん、牛乳		牛乳	米	上白糖
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ	トマト	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ	上白糖
31 金	ゆでブロッコリー		ブロッコリー		なたね油
	具だくさんのみそ汁	油揚げ、とうふ、中みそ、白みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん
	コッパパン、りんごジャム			りんごジャム	コッパパン
28 火	牛乳		牛乳		649 kcal
	キャロットラペ	ツナ	にんじん	きゅうり	上白糖
	パンプキンシチュー	鶏肉	牛乳、クリーム	かぼちゃ、かぼちゃペースト、にんじん、パセリ	たまねぎ