



こんだてひょう



令和7年11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)
4 火	キムチごはん、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、白菜キムチ、えだまめ	米、上白糖	ごま油	587 kcal
	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし、きゅうり、きくらげ	はるさめ、上白糖	ごま油、ごま	
	トック入りわかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	792 kcal
5 水	ごはん、牛乳		牛乳			米		612 kcal
	鶏肉のもろみ焼き	鶏肉、もろみ				三温糖		
	キャベツとこまつなのソテー	ウインナー		こまつな	キャベツ		なたね油	826 kcal
	豆腐と白菜のみそ汁	豆腐、中みそ、白みそ	わかめ、煮干し(だし)	葉ねぎ、にんじん	はくさい			
6 木	ごはん、牛乳		牛乳			米		644 kcal
	いわしのかんろ煮	いわしの甘露煮						
	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	839 kcal
	さつまいものみそ汁	油揚げ、中みそ、白みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ	さつまいも		
7 金	チキンピラフ、牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、えだまめ	米	なたね油	600 kcal
	スパイシービーンズ	大豆				かたくり粉	大豆油	
	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		810 kcal
10 月	ごはん、牛乳		牛乳			米		655 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、三温糖、かたくり粉	ごま油	
	ほうれん草のツナあえ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ	上白糖		848 kcal
	味つけのり		のり					
11 火	ごはん少量、牛乳		牛乳			米		608 kcal
	カレーうどん	豚肉		にんじん	たまねぎ	うどん	カレールウ	
	こまつなとコーンのソテー	ウインナー		こまつな	キャベツ、コーン		なたね油	821 kcal
	焼きプリンタルト					焼きプリンタルト		
12 水	ごはん、牛乳		牛乳			米		606 kcal
	さばのみそ煮	さばのみそ煮						
	こまつなともやしのごまあえ			こまつな	もやし、コーン		ごま	818 kcal
	麩のすまし汁	豆腐、かまぼこ、かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん、葉ねぎ	えのきたけ、たまねぎ	ふ		
13 木	中華風たきこみごはん	焼豚		葉ねぎ	たけのこ、えだまめ、しいたけ	米、上白糖	ごま油	622 kcal
	牛乳		牛乳					
	チンゲンサイ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	840 kcal
	春雨スープ	豚ひき肉		にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、しょうが	はるさめ、かたくり粉		
14 金	コッパバン、牛乳		牛乳			コッパバン		618 kcal
	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、レモン汁	上白糖	なたね油	
	肉だんと白菜のスープ	ミートボール		にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、えのきたけ、白菜、しょうが	かたくり粉		834 kcal
	黒豆きなこクリーム						黒豆きなこクリーム	
17 月	ごはん、牛乳		牛乳			米		617 kcal
	ホイコーロー	豚肉、赤みそ		にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく	三温糖	ごま油	
	中華スープ	ベーコン		にんじん	はくさい、たまねぎ、生しいたけ	はるさめ、かたくり粉		833 kcal
	豆乳プリン							
18 火	ごはん、牛乳		牛乳			米		605 kcal
	さけのごま風味焼き	さけ			しょうが		ごま	
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ、きゅうり			
	ふし汁	油揚げ	こんぶ(だし)、煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ	ふし		817 kcal
19 水	さつまいもスティック					さつまいもスティック		
	えびピラフ、牛乳	えび	牛乳	にんじん	たまねぎ、にんにく	米	なたね油	623 kcal
	キャベツときこのソテー	ウインナー			キャベツ、しめじ		なたね油	
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳、クリーム	にんじん、パセリ	コーン、たまねぎ	じゃがいも	なたね油、ホワイトルウ	821 kcal
20 木	ごはん、牛乳		牛乳			米		584 kcal
	照り焼き丼	鶏肉		にんじん	たまねぎ、太ねぎ、にんにく、しょうが	三温糖、かたくり粉	なたね油	
	ほうれん草と白菜のひたし	かつお節		ほうれんそう	はくさい			788 kcal
	キウイフルーツ(香粋)				キウイフルーツ			
21 金	ごはん、牛乳		牛乳			米		627 kcal
	みんなのきのこカレー(ルー)	豚肉		にんじん	たまねぎ、エリンギ、まいたけ、しめじ	じゃがいも、黒砂糖	なたね油、カレールウ	
	切り干し大根のサラダ			にんじん	切干しだいこん、きゅうり	上白糖	ごま、なたね油	846 kcal
25 火	わかめごはん、牛乳		わかめ、牛乳			米		624 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、三温糖	なたね油	
	キャベツとピーマンの青のりソテー	ベーコン	青のり	ピーマン	キャベツ		ごま油	805 kcal
26 水	ロールパン、牛乳		牛乳			ロールパン		588 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、三温糖	なたね油	
	マカロニサラダ	ツナ		ブロッコリー	きゅうり、コーン	スパゲッティ、上白糖	なたね油	794 kcal
	豆乳だいふく					豆乳だいふく		
27 木	ミートスパゲティ、牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	598 kcal
	さつまいものからあげ					さつまいも	大豆油	
	ビーンズサラダ	大豆			キャベツ、きゅうり、えだまめ			807 kcal
28 金	ごはん、牛乳		牛乳			米		648 kcal
	さわらのオリーブハーブ焼き	さわら					オリーブ油	
	オリーブ入りカラフルサラダ			ブロッコリー、にんじん	キャベツ、新漬オリーブ、きゅうり	上白糖	オリーブ油	
	ふし入りミネストローネ	ベーコン		にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ	そうめん、じゃがいも	オリーブ油	875 kcal
	みかん				みかん			