



こんだてひょう



令和7年12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		1杯分(小) 1杯分(中)
1月	ごはん, 牛乳		牛乳			米		611 kcal
	中華丼(具)	豚肉, いか, うずら卵		チンゲンサイ, にんじん	たまねぎ, 生しいたけ, たけのこ, しょうが, にんにく	上白糖, かたくり粉	ごま油	
	こまつなのいそかあえ		のり	こまつな	もやし		ごま油	837 kcal
	青りんごゼリー					青りんごゼリー		
2火	ごはん, 牛乳		牛乳			米		573 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん, さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも, しらたき, 三温糖	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			785 kcal
3水	麦ごはん, 牛乳		牛乳			米, おおむぎ		603 kcal
	さばのしょうが煮	さば						
	切り干し大根の煮物		こんぶ	にんじん	切干しだいこん	三温糖	ごま, ごま油	814 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		
4木	ごはん, 牛乳, 塩のり		牛乳			米		592 kcal
	鶏肉のヤンニョムジャン焼き	鶏肉			太ねぎ, しょうが	上白糖	ごま, ごま油	
	かぶと白菜のレモンあえ			にんじん	かぶ, はくさい, レモン(果汁)	上白糖		811 kcal
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのきたけ, たまねぎ			
5金	梅ゆかりごはん, 牛乳		牛乳			米		602 kcal
	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	
	青のりポテト		あおのり			じゃがいも	大豆油	825 kcal
	しっぽくうどん	鶏肉, てんぷら	煮干し(だし)	にんじん, 葉ねぎ	だいこん	うどん, さといも		
8月	ごはん, 牛乳		牛乳			米		639 kcal
	みんなの冬野菜カレー	豚肉		にんじん	れんこん, たまねぎ	じゃがいも, 黒砂糖	なたね油, カレールウ	
	ロメインレタスのサラダ	ツナ		にんじん	だいこん, レタス	上白糖	なたね油	863 kcal
9火	ごはん, 牛乳		牛乳			米		589 kcal
	さわらのねぎみそかけ	さわら, 麦みそ, 白みそ		葉ねぎ		上白糖	なたね油	
	食べて菜と白菜のごまあえ			食べて菜	はくさい		ごま	807 kcal
	すまし汁(麴)	豆腐, かまぼこ, かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん, 葉ねぎ	たまねぎ	ふ		
10水	焼肉ピラフ, 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, えだまめ	米, 上白糖	ごま油	586 kcal
	のりじゃこサラダ			にんじん	もやし, レタス, きゅうり	上白糖	ごま油	
	ワンタンスープ	ハム		にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ	ワンタン	ごま油	803 kcal
11木	ごはん, 牛乳		牛乳			米		608 kcal
	牛丼(具)	牛肉		にんじん	たまねぎ, 太ねぎ, しょうが	しらたき, 三温糖	なたね油	
	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			821 kcal
	みかん				みかん			
12金	ロールパン, 牛乳		牛乳			ロールパン		594 kcal
	ポークビーンズ	豚肉, 大豆		にんじん, パセリ, トマト	たまねぎ	じゃがいも, 上白糖	なたね油	
	根菜サラダ			にんじん	れんこん, きゅうり, ごぼう, コーン		ごまドレッシング	802 kcal
	ほうれんそうムース					ほうれんそうムース		
15月	ごはん, 牛乳		牛乳			米		604 kcal
	厚揚げとチンゲンサイのみそいため	豚ひき肉, 厚揚げ, 赤みそ		にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, たまねぎ, たけのこ	上白糖, かたくり粉	ごま油	
	ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン			827 kcal
	のり佃煮		のり					
16火	ごはん, 牛乳		牛乳			米		620 kcal
	鮭のごまだれかけ	さけ				かたくり粉, 三温糖	大豆油, ごま	
	こまつなともやしのあえもの			こまつな	もやし			849 kcal
17水	具だくさんのみそ汁	油揚げ, 中みそ, 白みそ	煮干し(だし)	にんじん, 葉ねぎ	えのきたけ, だいこん			
	スパゲティナポリタン, 牛乳	豚肉, パーコン	牛乳	にんじん, ビーマン	しめじ, たまねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	596 kcal
	ごぼうとちくわのサラダ	ちくわ		にんじん	ごぼう, キャベツ		ごま, ごまドレッシング	
	りんごのタルト					りんごのタルト		817 kcal
18木	くろめごはん, 牛乳		牛乳			米, もち米		595 kcal
	筑前煮	鶏肉, ちくわ	煮干し	にんじん, さやいんげん	ごぼう, れんこん	こんにゃく, 三温糖, かたくり粉	ごま油	
	ちりめんあえ		しらす干し	こまつな, にんじん	もやし	上白糖		815 kcal
19金	ごはん, 牛乳		牛乳			米		609 kcal
	マーボー豆腐	豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ		にら, にんじん	生しいたけ, にんにく, しょうが	上白糖, かたくり粉	ごま油	
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし, きゅうり	はるさめ, 上白糖	ごま, ごま油	834 kcal
22月	れんこんごはん, 牛乳	豚肉, 油揚げ	牛乳	にんじん	れんこん, えだまめ	米, 上白糖	なたね油	602 kcal
	まんぼのけんちゃん	豆腐, 油揚げ, てんぷら		まんぼ			ごま油	
	かぼちゃのみそ汁	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			825 kcal
23火	麦ごはん, 牛乳		牛乳			米, おおむぎ		640 kcal
	高野豆腐のそぼろ煮	豚ひき肉, 高野豆腐, かつお節(だし)		にんじん, さやいんげん	たまねぎ, しいたけ	三温糖		
	ちんげんさいともやしのソテー	ベーコン		チンゲンサイ	もやし		なたね油	877 kcal
	味つけのり		のり					
24水	コーンピラフ, 牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ, コーン	米	オリーブ油	657 kcal
	鶏肉のカレーじょうゆ焼き	鶏肉						
	冬野菜スープ	ウインナー		にんじん	はくさい, だいこん, たまねぎ			889 kcal
	クリスマスケーキ					クリスマスケーキ		