



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 | | I群-(小) II群-(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 | |
| | こまつなのいそかえ | | のり | こまつな | もやし | | ごま油 | |
| | 青りんごゼリー | | | | | 青りんごゼリー | | |
| 2月 | 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 | | | |
| 3月 | 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 | |
| 4月 | 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 | 814 kcal |
| | ごはん,牛乳,塩のり | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | 鶏肉のヤンニヨムジャン焼き | 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 | | |
| 5月 | わかめスープ | 豆腐 | わかめ | 葉ねぎ | えのきたけ,たまねぎ | | | 811 kcal |
| | 梅ゆかりごはん,牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | 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 | |
| 6月 | しつぽくうどん | 鶏肉,てんぶら | 煮干し(だし) | にんじん,葉ねぎ | だいこん | | 大豆油 | 825 kcal |
| | ごはん,牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | 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 | |
| 7月 | 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 | |
| | すまし汁(麩) | 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 | | |
| 8月 | 焼肉ピラフ,牛乳 | 牛肉 | 牛乳 | にんじん | しょうが,ににく,たまねぎ,えだまめ | 米,上白糖 | ごま油 | 586 kcal |
| | のりじやこサラダ | | しらす干し,のり | 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 | |
| | ごはん,牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 9月 | 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 | 608 kcal |
| | 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 | | | |
| | みかん | | | | みかん | | | |
| | ロールパン,牛乳 | | 牛乳 | | | ロールパン | | |
| 10月 | 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 | 594 kcal |
| | 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 | |
| | ほうれんそうムース | | | | | ほうれんそうムース | | |
| | ごはん,牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| 11月 | 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,ににく,たまねぎ,たけのこ | 上白糖,かたくり粉 | ごま油 | 821 kcal |
| | 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 | | | |
| | のり佃煮 | | のり | | | | | |
| | ごはん,牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| 12月 | 鮭のごまだれかけ | さけ | | | | かたくり粉,三温糖 | 大豆油,ごま | 620 kcal |
| | こまつなともやしのあえもの | | | こまつな | もやし | | | |
| | 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,ベーコン | 牛乳 | にんじん,ピーマン | しめじ,たまねぎ | スパゲッティ | オリーブ油 | |
| 13月 | 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 | 596 kcal |
| | りんごのタルト | | | | | りんごのタルト | | |
| | くろまめごはん,牛乳 | | 牛乳 | | | 米,もち米 | | |
| | 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 | |
| 14月 | 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 |
| | ごはん,牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | 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 | |
| 15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 | 834 kcal |
| | まんばのけんちゃん | 豆腐,油揚げ,てんぶら | | まんば | | | 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 | | | |
| | コンビラフ,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 | |
| 16月 | 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 | | 640 kcal |
| | ちんげんさいともやしのソテー味つけのり | ベーコン | | チンゲンサイ | もやし | | なたね油 | |
| | コーンビラフ,牛乳 | | のり | | | | | |
| | 鶏肉のカレーじょうゆ焼き | 鶏肉 | | | | | | |
| 17月 | 冬野菜スープ | ワインナー | | にんじん | はくさい,だいこん,たまねぎ | | | 877 kcal |
| | クリスマスケーキ | | | | | クリスマスケーキ | | |