こんだてひょう

令和7年6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		ｴﾈﾙｷﾞｰ(小) ｴﾈﾙｷﾞｰ(中)
2 月	ごはん, 牛乳		牛乳			米		651 kcal
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく,しょうが			
	ツナとコーンのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,コーン	希少糖	ごま油	826 kcal
	ポテトスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
3 火	さくらめし, 牛乳		牛乳			米		581 kcal
	三色丼(具)	たまご,鶏肉		ほうれんそう	しょうが	上白糖		
	具だくさんのみそ汁	冷凍とうふ,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			728 kcal
4 水	ごはん, 牛乳		牛乳			米		621 kcal
	なす入りマーボー豆腐	豆腐,豚ひき肉,赤みそ		にら,にんじん	なす,生しいたけ,にんにく,しょうが	上白糖,かたくり粉	なたね油,ごま油	
	バンバンジー	ささみ		にんじん	きゅうり,もやし	希少糖	ごま油,ねりごま	787 kcal
5 木	ごはん, 牛乳		牛乳			米		709 kcal
	さばのしょうが煮	さば						
	こまつなのコーンあえ			こまつな	キャベツ,コーン			830 kcal
	大根のみそ汁	油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	だいこん			
6 金	ごはん, 牛乳		牛乳			米		571 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,上白糖	なたね油	
	キャロットラペ	ツナ		にんじん	きゅうり	上白糖	オリーブ油	717 kcal
9 月	ジューシー, 牛乳	豚肉	こんぶ, 牛乳	にんじん	しいたけ,えだまめ,しょうが	米,こんにゃく	なたね油	654 kcal
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン,豆腐,かつお節		にんじん	キャベツ,にがうり,もやし		なたね油,ごま油	
	もずくスープ	かつお節(だし)	もずく	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ			793 kcal
	シークヮーサータルト					シークヮーサータルト		
10 火	麦ごはん, 牛乳		牛乳			米,おおむぎ		684 kcal
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮						
	ふし汁	油揚げ	わかめ,こんぶ(だし)煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	ふし		805 kcal
	ミニトマト			ミニトマト				
11 水	ごはん, 牛乳		牛乳			米		607 kcal
	豚キムチ	豚肉		にら	白菜キムチ,たまねぎ,たけのこ, しょうが,にんにく	三温糖	ごま油	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのきたけ,たまねぎ			754 kcal
	ももゼリー					ももゼリー		
12 木	ごはん, 牛乳		牛乳			米		645 kcal
	肉じゃが	牛肉,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,上白糖	なたね油	
	野菜とツナのソテー	ツナ		こまつな,にんじん	キャベツ,しめじ,コーン		なたね油	816 kcal
	味つけのり		のり					
13 金	ごはん, 牛乳		牛乳			米		626 kcal
	ガパオライス(具)	豚ひき肉,鶏肉		パプリカ,ピーマン	たまねぎ,なす,パプリカ,にんにく	三温糖,かたくり粉	なたね油,ごま油	
	ビーフンスープ	ベーコン		チンゲンサイ,にんじん	たまねぎ	ビーフン	なたね油,ごま油	788 kcal
16 月	ごはん, 牛乳		牛乳			米		612 kcal
	豚肉の梅みそいため	豚肉,赤みそ		にんじん,葉ねぎ	しょうが,たまねぎ,梅	上白糖	なたね油,ごま	
	けんちん汁	豆腐,油揚げ,かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん,葉ねぎ	ごぼう	こんにゃく		778 kcal
17 火	ごはん, 牛乳		牛乳			米		580 kcal
	みんなのチキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,黒砂糖	なたね油,カレールウ	
	海藻サラダ		海藻		キャベツ,きゅうり		青じそドレッシング	737 kcal
18 水	ひじきごはん, 牛乳	牛肉,油揚げ	ひじき, 牛乳	にんじん	ごぼう,しいたけ	米,こんにゃく		577 kcal
	キャベツとコーンのソテー	ウインナー			キャベツ,コーン		なたね油	
	豚汁	豚肉,麦みそ	煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	だいこん	さつまいも,こんにゃく		736 kcal
19 木	ごはん, 牛乳		牛乳			米		594 kcal
	さけのガーリック焼き	さけ			にんにく			
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	きゅうり,えだまめ			744 kcal
	豆腐のみそ汁	豆腐,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			
20 金	コッペパン, 牛乳		牛乳			コッペパン		608 kcal
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳,クリーム	にんじん	たまねぎ,しめじ	じゃがいも	なたね油,ホワイトルウ	
	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	788 kcal
	バナナ				バナナ			
23 月	ごはん, 牛乳		牛乳			米		636 kcal
	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	なたね油	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				810 kcal
	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		
24 火	ごはん, 牛乳		牛乳			米		682 kcal
	やきとり丼(具)	鶏肉,鶏肉	のり		たまねぎ,太ねぎ	上白糖,かたくり粉	なたね油	
	いかのさらさあげ	あかいか			しょうが	かたくり粉	大豆油	877 kcal
	キャベツと水菜のごまあえ			にんじん,みずな	キャベツ	希少糖	ごま	
25 水	ごはん, 牛乳		牛乳			米		644 kcal
	さわらのごま風味焼き	さわら			しょうが		ごま油,ごま	
	きゅうりともやしの酢の物				きゅうり,もやし,きくらげ	希少糖	ごま油	784 kcal
	なめこ汁	油揚げ,豆腐,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	なめこ			
26 木	とりめし, 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう,えだまめ	米,希少糖	なたね油	619 kcal
	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	希少糖	ごま,ごま油	
	だんご汁	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	白玉だんご		790 kcal
	日向夏ゼリー							
27 金	ごはん, 牛乳		牛乳			米		609 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	上白糖	ごま油	
	中華スープ	ベーコン		チンゲンサイ,にんじん	たまねぎ,しいたけ	はるさめ,かたくり粉		765 kcal
	冷凍みかん				みかん			
30 月	ごはん, 牛乳		牛乳			米		604 kcal
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉,厚揚げ,赤みそ		にんじん,さやいんげん	しいたけ,キャベツ,しょうが	上白糖	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,希少糖	ごま,ごま油	772 kcal