



こんだてひょう



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 火	たこめし	たこ,油揚げ		にんじん	ごぼう,しいたけ	米	なたね油	589 kcal
	牛乳		牛乳					
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ,きゅうり			795 kcal
	すいとん汁	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	すいとん		
2 水	コッペパン, 牛乳		牛乳			コッペパン		#REF! kcal
	黒ごまペースト						黒ごまペースト	
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも		822 kcal
	肉だんごと春雨のスープ	ミートボール		にんじん,こまつな	えのきたけ,たまねぎ,しょうが	はるさめ	なたね油,ごま油	
3 木	ごはん					米		564 kcal
	牛乳		牛乳					
	タコライス	豚ひき肉,大豆	チーズ	にんじん,トマト	たまねぎ,にんにく,レモン(汁)	上白糖	なたね油	761 kcal
	わかめスープ	豆腐(冷)	わかめ	葉ねぎ	えのきたけ,たまねぎ			
4 金	ごはん, 牛乳		牛乳			米		635 kcal
	ホイコーロー	豚肉,赤みそ		にんじん	キャベツ,たまねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく	三温糖	ごま油,ねりごま	
	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	788 kcal
	桃の杏仁豆腐					桃の杏仁豆腐		
7 月	ごはん, 牛乳		牛乳			米		668 kcal
	さばのみぞれ煮	さば						
	夏野菜のあえもの			アスパラガス,オクラ	きゅうり,コーン		ごまドレッシング	847 kcal
	そうめん汁, セタゼリー	かまぼこ,とうふ,かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	そうめん, セタゼリー		
8 火	黒糖ロールパン, 牛乳		牛乳			黒糖ロールパン		675 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	
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ,にんじん	コーン			864 kcal
	ヨーグルト		ヨーグルト					
9 水	とうもろこしごはん				コーン	米	有塩バター	569 kcal
	牛乳		牛乳					
	焼き豆腐のうま煮	焼き豆腐,豚肉,中みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ,しょうが	三温糖,かたくり粉	ごま油	768 kcal
	キャベツの昆布あえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり			
10 木	麦ごはん, 牛乳		牛乳			米,おおむぎ		573 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,上白糖	なたね油	
	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		725 kcal
	味つけのり		のり					
11 金	ごはん					米		588 kcal
	牛乳		牛乳					
	みんなの夏野菜カレー(ルー)	鶏肉		にんじん,ピーマン,かぼちゃ	たまねぎ,なす,にんにく	じゃがいも,黒砂糖	なたね油,カレールウ	734 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	
14 月	ごはん					米		625 kcal
	牛乳		牛乳					
	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,上白糖,かたくり粉	ごま油	797 kcal
	パンバンジー	ささみ油漬け		にんじん	きゅうり,もやし	上白糖	ごま油,ねりごま	
15 火	野菜たっぷりみそラーメン	焼豚,中みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,キャベツ,もやし,コーン,きくらげ,しょうが,にんにく	ゆで中華麺,上白糖	ごま油	638 kcal
	牛乳		牛乳					
	さといものからあげ		あおのり			さといも,かたくり粉	大豆油	776 kcal
	冷凍パイナップル				パイナップル			
16 水	チキンライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ,えだまめ	米	なたね油	593 kcal
	牛乳		牛乳					
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	きゅうり,えだまめ			694 kcal
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん,パセリ	たまねぎ,コーン	じゃがいも		
17 木	ごはん, 牛乳		牛乳			米		580 kcal
	さわらの薬味だれかけ	さわら		葉ねぎ	太ねぎ,しょうが	三温糖	ごま	
	夏野菜のみそ汁	油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ,にんじん,オクラ	たまねぎ,なす			711 kcal
	おかかふりかけ	おかかふりかけ						
18 金	ナン, 牛乳		牛乳			ナン		779 kcal
	ドライカレー(ルー)	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆		にんじん,ピーマン	たまねぎ	三温糖	なたね油	
	ツナとコーンのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,コーン	三温糖	ごま油	920 kcal
	フルーツ白玉				もも(缶詰),パイナップル(缶詰),みかん(缶詰)	白玉だんご,ゼリー		