



こんだてひょう



令和7年9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)
1月	ごはん、牛乳		牛乳			米		563 kcal
	なす入りマーボー豆腐	冷凍とうふ、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	
	きゅうりと春雨の酢の物			にんじん	もやし、きゅうり	はるさめ		731 kcal
2火	コッペパン、牛乳		牛乳			コッペパン		583 kcal
	いちごジャム				いちごジャム(低糖度)			
	アスパラとコーンのサラダ			アスパラガス	キャベツ、コーン		ごまドレッシング	787 kcal
3水	ラタトゥイユ	鶏肉		かぼちゃ、トマト缶詰(ホール)	たまねぎ、なす、ズッキーニ、にんにく	上白糖	なたね油	
	ごはん、牛乳		牛乳			米		594 kcal
	さばのみそ煮	さばのみそ煮						
4木	いもだんご汁	鶏肉、かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん	ごぼう、だいこん、太ねぎ	いもだんご		807 kcal
	ごはん、牛乳		牛乳			米		614 kcal
	チンジャオロースー	牛肉		ピーマン、にんじん	たけのこ、しょうが	三温糖、かたくり粉	なたね油	
5金	中華スープ	ベーコン		チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、生しいたけ	はるさめ、かたくり粉		768 kcal
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		
	うめゆかりごはん、牛乳		牛乳			米		579 kcal
8月	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、三温糖	なたね油	
	水菜のサラダ			みずな、にんじん	キャベツ	三温糖	なたね油、ごま	752 kcal
	ごはん、牛乳		牛乳			米		687 kcal
9火	さんまのみぞれ煮	さんま						
	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			883 kcal
	さつまいもと栗のタルト					さつまいもと栗のタルト		
10水	かやくうどん、牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳、煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ	うどん		571 kcal
	大豆とかえりの揚げ煮	大豆	かえり			かたくり粉、三温糖	大豆油、ごま	
	型抜きチーズ		チーズ					720 kcal
11木	ごはん、牛乳		牛乳			米		582 kcal
	豚丼(具)	豚肉		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	
	かみかみあえ	するめ			きゅうり、コーン、ごぼう	三温糖	ごま油	756 kcal
12金	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	562 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	
	豆腐とわかめのスープ	冷凍とうふ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ			730 kcal
16火	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		592 kcal
	そばろごはん	鶏肉、豚ひき肉、大豆		にんじん、さやいんげん	たまねぎ、生しいたけ、しょうが	三温糖	ごま、なたね油	
	すまし汁(わかめ)	豆腐、かまぼこ、かつお節(だし)	わかめ、こんぶ(だし)	葉ねぎ	たまねぎ			770 kcal
17水	ガーリックライス、牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん、パセリ	えだまめ、たまねぎ、にんにく	米	オリーブ油	616 kcal
	こまつなのアーモンドあえ			こまつな	キャベツ	三温糖	アーモンド	
	トマトスープ	ベーコン		にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	オリーブ油	801 kcal
18木	ブルーベリークレープ					ブルーベリークレープ		
	ごはん、牛乳		牛乳			米		562 kcal
	中華丼(具)	豚肉、いか		チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、しいたけ、たけのこ	上白糖、かたくり粉	ごま油	
19金	キャベツともやしの青のりソテー	ベーコン	あおのり		キャベツ、もやし、にんにく		ごま油	730 kcal
	コッペパン、牛乳(ミルメーク)		牛乳			コッペパン、(ミルメーク)		571 kcal
	鮭の粒マスタード焼き	さけ				ノンエッグマヨネーズ		
22月	イタリアンサラダ	ハム		パプリカ	キャベツ、コーン、きゅうり			742 kcal
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも		
	ごはん		牛乳			米		623 kcal
24水	ピビンバ(具)	牛肉、豚肉、赤みそ		ほうれんそう	太ねぎ、にんにく、もやし	三温糖	なたね油、ごま	
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	810 kcal
	ごはん、のり佃煮、牛乳		牛乳、のり			米		614 kcal
25木	厚揚げとひじきの煮物	鶏肉、厚揚げ	ひじき	にんじん、さやいんげん		こんにゃく、三温糖	なたね油	
	こまつなのごま炒め	ベーコン		こまつな	もやし		ごま、ごま油	799 kcal
	ごはん、牛乳		牛乳			米		577 kcal
26金	からあげ丼、きざみのり	鶏肉	のり		しょうが、たまねぎ	かたくり粉、黒砂糖	大豆油	
	ふし汁(かまぼこ)	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	ふし		750 kcal
	菜めし、牛乳		牛乳			米		576 kcal
29月	たいのごま風味焼き	たい			しょうが		ごま	
	なすのみそ汁	油揚げ、中みそ、白みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	なす、たまねぎ、にんじん			749 kcal
	ナン、牛乳		牛乳			ナン		646 kcal
30火	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	
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ、にんじん	コーン	ノンエッグマヨネーズ		814 kcal
	豆乳プリン					豆乳プリン		
31月	ひじきごはん、牛乳	牛肉	牛乳、ひじき	にんじん	ごぼう、しいたけ	米		604 kcal
	こまつなともやしのソテー	ベーコン		こまつな	もやし		なたね油	
	関西風豚汁	豚肉、油揚げ、中みそ、赤みそ	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	ごま油	785 kcal
31火	ロールパン、牛乳		牛乳			ロールパン		579 kcal
	ブロッコリーのスパイシートマトソースペンネ	豚肉、ベーコン		ブロッコリー、トマト	たまねぎ、エリンギ、しめじ、にんにく	ペンネ	なたね油	
	れんこんチップス				れんこん		大豆油	762 kcal
4国ゼリー						四国ゼリー		