

# こんだてひょう

令和8年1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)
7 水	ごはん,牛乳	牛乳		米	
	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	上白糖,米粉	なたね油
	ポトフ	ワインナー	にんじん	じゃがいも	861 kcal
8 木	ごはん,牛乳	牛乳		米	
	さばのしょうが煮	さば			666 kcal
	切り干し大根の煮物	てんぶら	こんぶ	切干しだいこん	ごま,ごま油
9 金	あんもち雑煮	白みそ,中みそ	煮干し(だし)	金時人参,葉ねぎ	あんもち
	ごはん,焼きのり,牛乳	のり,牛乳		米	
	セルフキンパ	豚肉		三温糖	ごま油,ごま
13 火	レタスの韓国風スープ	ハム		にんじん,葉ねぎ	なたね油
	ごはん,牛乳	牛乳		たまねぎ,レタス,えのきたけ	769 kcal
	みそ煮込みおでん	牛肉,てんぶら,うずら卵,白みそ,赤みそ	こんぶ	にんじん	591 kcal
14 水	こまつなのいそかえ	のり	にんじん	だいこん	606 kcal
	あさりの佃煮	あさり	こまつな	もやし	ごま油
	コッペパン,牛乳	牛乳		コッペパン	
15 木	ちんげんさいとツナのソテー	ツナ	チンゲンサイ	キャベツ	なたね油
	コーンチャウダー	鶏肉	牛乳,クリーム	コーン,たまねぎ	810 kcal
	チョコ大豆クリーム			じゃがいも	なたね油,ホワイトルウ
16 金	わかめごはん,牛乳	わかめ,牛乳		米	
	さつまいものからあげ				658 kcal
	こまつなと白菜のごまあえ		こまつな	はくさい	ごま
	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	さつまいも,こんにゃく,ねりごま,ごま油
	黒ごまプリン			だいこん	黒ごまプリン
19 月	菜めし,牛乳	牛乳		米	
	豚肉とごぼうの炒り煮	豚肉	にんじん,さやいんげん	ごぼう	647 kcal
	いもだんご汁	鶏肉,かつお節(だし)	こんぶ(だし)	ごぼう,だいこん,太ねぎ	いもだんご
20 火	ごはん,牛乳	牛乳		米	
	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	630 kcal
	ほうれん草のツナあえ	ツナ	ほうれんそう	キャベツ	はるさめ,上白糖,かたくり粉
21 水	おかかふりかけ		おかかふりかけ	上白糖	ごま油
	麦ごはん,牛乳	牛乳			820 kcal
	ルーローハン(具)	豚肉	にんじん	米,おおむぎ	
	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	なたね油,ごま油
	元気ヨーグルト		ヨーグルト	ビーフン	824 kcal
22 木	ごはん,味つけのり,牛乳	のり,牛乳		米	
	さけの塩焼き	さけ			589 kcal
	ほうれん草ともやしのひたし	かつお節	ほうれんそう	もやし	
23 金	大根のみそ汁	油揚げ,中みそ,白みそ	わかめ,煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	735 kcal
	キムチごはん,牛乳	豚肉	にんじん	しょうが,白菜キムチ,えだまめ	
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう	米,上白糖	ごま油
26 月	具だくさんのわかめスープ	豆腐	わかめ	キャベツ,コーン	なたね油,ごま油
	いりこめし,牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ,えのきたけ	ごま油
	まんぱのけんちゃん	豆腐,油揚げ	まんぱ	米,こんにゃく	737 kcal
27 火	打ち込みうどん	鶏肉,油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	はくさい	なたね油
	和三盆			だいこん	ごま油
	ごはん,牛乳	牛乳		うどん,さといも	853 kcal
28 水	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮		和三盆糖	
	キャベツのゆかりあえ				
	具雑煮	鶏肉,かまぼこ,高野豆腐,かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん	617 kcal
29 木	焼きそばスパゲティ,牛乳	豚肉,かつお節	牛乳	はくさい,だいこん,ごぼう,生しいたけ	
	さといものからあげ		にんじん,ピーマン	トック,さといも	797 kcal
	大根とこまつなのがさな	あおのり		スパゲッティ	なたね油
	いちごクレープ		こまつな	さといも,かたくり粉	640 kcal
30 金	ごはん,牛乳	牛乳		大豆油	
	みんなのチキンカレー	鶏肉	にんじん	三温糖	792 kcal
	海藻サラダ		たまねぎ,にんにく	ごま油	
30 金	いちごアーモンドのオリーブオイル		キャベツ,きゅうり	いちごクレープ	
	かきあげ,牛乳	鶏肉,油揚げ	牛乳	米,こんにゃく	アーモンド,オリーブ油
	キャベツと菜花のソテー	ベーコン	にんじん	なたね油	596 kcal
30 金	ふし汁	油揚げ	なばな	ふし	771 kcal
	きなこ揚げパン,牛乳	きなこ	こんぶ(だし),煮干し(だし)	米,コッペパン,三温糖	なたね油
	豊島のもぐもぐサラダ	ハム	にんじん	はるさめ	668 kcal
30 金	肉だんごと春雨のスープ	ミートボール	にんじん,葉ねぎ	ごま油	
			えのきたけ,たまねぎ,しょうが	865 kcal	