



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		エネルギー(小) エネルギー(中)
7 水	ごはん, 牛乳		牛乳			米		651 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	上白糖, 米粉	なたね油	
	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		861 kcal
8 木	ごはん, 牛乳		牛乳			米		666 kcal
	さばのしょうが煮	さば						
	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	三温糖	ごま, ごま油	881 kcal
	あんもち雑煮	白みそ, 中みそ	煮干し(だし)	金時人参, 葉ねぎ	だいこん	あんもち		
9 金	ごはん, 焼きのり, 牛乳		のり, 牛乳			米		591 kcal
	セルフキンパ	豚肉		にんじん, ほうれんそう	玉ねぎ, ごぼう, にんにく, しょうが, きゅうり, もやし, たくあん	三温糖, 上白糖	ごま油, ごま	
	レタスの韓国風スープ	ハム		にんじん, 葉ねぎ	たまねぎ, レタス, えのきたけ		なたね油	769 kcal
13 火	ごはん, 牛乳		牛乳			米		606 kcal
	みそ煮込みおでん	牛肉, てんぷら, うずら卵, 白みそ, 赤みそ	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく, 中ざら糖		
	こまつなのいそかあえ		のり	こまつな	もやし		ごま油	792 kcal
	あさりの佃煮	あさり						
14 水	コッペパン, 牛乳		牛乳			コッペパン		604 kcal
	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	にんじん, パセリ	コーン, たまねぎ	じゃがいも	なたね油, ホワイトルウ	810 kcal
	チョコ大豆クリーム					チョコ大豆クリーム		
15 木	わかめごはん, 牛乳		わかめ, 牛乳			米		658 kcal
	さつまいものからあげ					さつまいも	ごま油	
	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	だいこん	さつまいも, こんにゃく	ねりごま, ごま油	861 kcal
	黒ごまプリン					黒ごまプリン		
16 金	菜めし, 牛乳		牛乳			米		647 kcal
	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	しらたき, 三温糖	なたね油	
	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		827 kcal
19 月	ごはん, 牛乳		牛乳			米		630 kcal
	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	
	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		820 kcal
	おかかふりかけ		おかかふりかけ					
20 火	麦ごはん, 牛乳		牛乳			米, おおむぎ		637 kcal
	ルーローハン(具)	豚肉		にんじん	たまねぎ, たけのこ, 生しいたけ, 太ねぎ, しょうが, にんにく	上白糖, 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	824 kcal
	元気ヨーグルト		ヨーグルト					
21 水	ごはん, 味つけのり, 牛乳		のり, 牛乳			米		589 kcal
	さけの塩焼き	さけ						
	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			
	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	だいこん			735 kcal
22 木	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	565 kcal
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ, コーン		なたね油	
	具だくさんのわかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ, えのきたけ		ごま油	737 kcal
23 金	いりこめし, 牛乳	油揚げ	かえり, 牛乳	にんじん	ごぼう	米, こんにゃく	なたね油	647 kcal
	まんぼのけんちゃん	豆腐, 油揚げ		まんぼ	はくさい		ごま油	
	打ち込みうどん	鶏肉, 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	うどん, さといも		853 kcal
	和三盆					和三盆糖		
26 月	ごはん, 牛乳		牛乳			米		617 kcal
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮						
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ, きゅうり			797 kcal
	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	はくさい, だいこん, ごぼう, 生しいたけ	トック, さといも		
27 火	焼きそばスパゲティ, 牛乳	豚肉, かつお節	牛乳	にんじん, ピーマン	キャベツ, たまねぎ, 太ねぎ, 生しいたけ, しょうが, にんにく	スパゲッティ	なたね油	640 kcal
	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	
	大根とこまつなのサラダ			こまつな	だいこん, コーン	三温糖	ごま油	792 kcal
	いちごクレープ					いちごクレープ		
28 水	ごはん, 牛乳		牛乳			米		652 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	861 kcal
	いりことアーモンドのオリーブオイル		かえり				アーモンド, オリーブ油	
29 木	かきまぜ, 牛乳	鶏肉, 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう, しいたけ	米, こんにゃく		596 kcal
	キャベツと菜花のソテー	ベーコン		なばな	キャベツ		なたね油	
	ふし汁	油揚げ	こんぶ(だし), 煮干し(だし)	にんじん, 葉ねぎ	たまねぎ	ふし		771 kcal
30 金	きなこ揚げパン, 牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン, 三温糖	なたね油	668 kcal
	豊島のもぐもぐサラダ	ハム		にんじん	レタス, たまねぎ, パプリカ, コーン, 干しぶどう			
	肉だんごと春雨のスープ	ミートボール		にんじん, 葉ねぎ	えのきたけ, たまねぎ, しょうが	はるさめ	ごま油	865 kcal