



こんだてひょう

令和8年2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) |
|-----|-------------------|----------------|------------------|----------------------|------------------------|
| 2月 | ごはん,牛乳,節分豆 | 牛乳 | | 米 | 640 kcal |
| | いわしの生姜煮 | いわし | | | |
| | ほうれん草ともやしのソテー | ベーコン | ほうれんそう | もやし | |
| | 具だくさんのみぞ汁 | 油揚げ,中みそ,白みそ | 煮干し(だし) | にんじん,葉ねぎ | |
| 3月 | コッペパン,牛乳 | 牛乳 | | コッペパン | 677 kcal |
| | 鶏肉のトマト煮 | 鶏肉 | にんじん,トマト | たまねぎ,しめじ | |
| | もやしとピーマンの青のソテー | ベーコン | あおのり | ピーマン | |
| | 黒豆きなこクリーム | | | | |
| 4月 | ごはん,牛乳 | 牛乳 | | 米 | 587 kcal |
| | ホイコーロー | 豚肉,赤みそ | にんじん,ピーマン | 上白糖 | |
| | ピーフンスープ | ベーコン | チンゲンサイ,にんじん | ピーフン | |
| 5月 | さくらめし,牛乳 | 牛乳 | | 米 | 595 kcal |
| | 三色丼(具) | たまご,鶏肉 | ほうれんそう | しょうが | |
| | 豆腐と白菜のみぞ汁 | 豆腐,中みそ,白みそ | 煮干し(だし) | 葉ねぎ,にんじん | |
| | 豆乳プリン | | | | |
| 6月 | ごはん,牛乳 | 牛乳 | | 米 | 623 kcal |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 豚ひき肉 | にんじん | たまねぎ,えだまめ | |
| | ちんげんさい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 | |
| | 焼きのり | のり | | | |
| 9月 | ごはん,牛乳 | 牛乳 | | 米 | 647 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 | |
| | ほうれん草のツナあえ | ツナ | ほうれんそう | キャベツ | |
| 10月 | ごはん,牛乳 | 牛乳 | | 米 | 628 kcal |
| | さけのガーリック焼き | さけ | | にんにく | |
| | こまつなとコーンのソテー | ワインナー | こまつな | キャベツ,コーン | |
| 12月 | 肉だんごと白菜のスープ | ミートボール | にんじん,葉ねぎ | たまねぎ,えのきだけ,はくさい,しょうが | 797 kcal |
| | ごはん,牛乳 | 牛乳 | | | |
| | みんなの冬野菜カレー(ルー) | 鶏肉 | にんじん | れんこん,たまねぎ | |
| 13金 | キャベツときのこのソテー | ワインナー | | れんこん,きゅうり,ごぼう,コーン | 787 kcal |
| | ロールパン,牛乳 | 牛乳 | | ロールパン | |
| | チリコンカーン | 豚肉,大豆 | にんじん,トマト | 三温糖 | |
| 16月 | 根菜サラダ | | にんじん | ごまだれッシング | 784 kcal |
| | チョコタルト | | | チョコタルト | |
| | ごはん,牛乳 | 牛乳 | | | |
| 17火 | 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 | 625 kcal |
| | オリーブにゅうめん | 油揚げ | こんぶ(だし),煮干し(だし) | 葉ねぎ | |
| | 麦ごはん,牛乳 | 牛乳 | | 上白糖 | |
| 18水 | マーボー豆腐 | 豆腐,豚ひき肉,赤みそ | にら,にんじん | 生しいたけ,にんにく,しょうが | 616 kcal |
| | 切り干し大根のサラダ | | にんじん | 切干だいこん,きゅうり | |
| | ゆかりごはん,牛乳 | 牛乳 | 赤しそ | 上白糖,かたくり粉 | |
| 19木 | 肉じゃが | 牛肉,豚肉 | にんじん,さやいんげん | ごまだれ | 820 kcal |
| | こまつなのごまだれッシングあえ | | こまつな | ごまだれ | |
| | スパゲティナポリタン,牛乳 | 豚肉,ベーコン | 牛乳 | スパゲッティ | |
| 20金 | ビーンズサラダ | 大豆,ツナ | にんじん | オリーブ油 | 593 kcal |
| | お米のメープルマフィン | | | メープルマフィン | |
| | ごはん,牛乳 | 牛乳 | | | |
| 24火 | 筑前煮 | 鶏肉,ちくわ | 煮干し(だし) | ごぼう,れんこん | 582 kcal |
| | ほうれん草とコーンのソテー | ベーコン | | にんじん,葉ねぎ | |
| | のり佃煮 | のり | | キャベツ,コーン | |
| 25水 | にんじんピラフ,牛乳 | 鶏肉 | 牛乳 | 米 | 670 kcal |
| | キャベツと菜花のソテー | ワインナー | なばな | オリーブ油 | |
| | 冬野菜スープ | ベーコン | にんじん | なたね油 | |
| | 豆乳プリンタルト | | | 豆乳プリンタルト | |
| 26木 | ごはん,牛乳 | 牛乳 | | 米 | 848 kcal |
| | いわしのみぞれ煮 | いわし | | | |
| | ゆうすげ村の大根サラダ | かまぼこ | にんじん | だいこん,きゅうり,りんご(生) | |
| 27金 | 豆腐のみぞ汁 | 豆腐,中みそ,白みそ | わかめ,煮干し(だし) | 上白糖 | 610 kcal |
| | 野菜たっぷり中華ラーメン | 豚肉 | にんじん | なたね油 | |
| | 牛乳,春巻 | | 牛乳 | 大豆油 | |
| 27金 | 中華サラダ | ハム | にんじん | ごまだれ | 792 kcal |
| | ごはん,牛乳 | 牛乳 | | ごまだれ | |
| | 高野豆腐のそぼろ煮 | 豚ひき肉,高野豆腐,かつお節 | にんじん,葉ねぎ | ごまだれ | |
| | キャベツとピーマンのカレーソテー | ベーコン | ピーマン | キャベツ | 854 kcal |