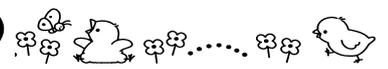




こんだてひょう



令和8年3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類*-(小) I類*-(中) |
|-----|-------------------|------------------|------------------|----------------------|---------------------|
| 2月 | ごはん,牛乳 | | 牛乳 | 米 | 616 kcal |
| | 豚肉と厚揚げのみそ炒め | 豚肉,厚揚げ,中みそ | にんじん,さやいんげん | 生しいたけ,キャベツ,しょうが | 三温糖,かたくり粉,ごま油 |
| | きゅうりと春雨の酢の物 | | | きゅうり,コーン | はるさめ,三温糖,ごま油 |
| 3火 | ちらしずし,牛乳 | | 牛乳 | 米 | 611 kcal |
| | かたくちいわしのからあげ | たちうお | | | 大豆油 |
| | いもだんご汁 | 鶏肉,かまぼこ,かつお節(だし) | こんぶ(だし) | にんじん | だいこん,太ねぎ |
| | ひなあられ | | | | いもだんご |
| | | | | | ひなあられ |
| 4水 | ごはん,牛乳 | | 牛乳 | 米 | 640 kcal |
| | さばのみそ煮 | さばのみそ煮 | | | |
| | 切り干し大根の煮物 | | こんぶ | にんじん | 切干しだいこん |
| | けんちん汁 | 豆腐,油揚げ,かつお節(だし) | こんぶ(だし) | にんじん,葉ねぎ | ごぼう |
| | | | | | こんにゃく |
| 5木 | ごはん,牛乳 | | 牛乳 | 米 | 625 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 |
| | 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 |
| | | | | | なたね油 |
| 6金 | 食パン,濃厚ソース,牛乳 | | 牛乳 | | 食パン |
| | ハンバーグ,ゆで野菜 | ハンバーグ | | キャベツ | |
| | 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,生しいたけ,はくさい,しょうが | かたくり粉 |
| | 豆乳プリン | | | | |
| 9月 | ごはん,牛乳 | | 牛乳 | 米 | 583 kcal |
| | さけの塩焼き | さけ | | | |
| | 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 |
| | 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 |
| 10火 | 和風スパゲティ,牛乳 | 鶏肉,ベーコン | 牛乳 | にんじん | たまねぎ,キャベツ,エリンギ,にんにく |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | にんじん | にんじん | きゅうり,えだまめ,コーン |
| | 大学芋 | | | | さつまいも |
| 11水 | 香ばし菜めし,牛乳 | | 牛乳 | 米 | 607 kcal |
| | まごはやさしい | 豚肉,大豆 | ひじき | にんじん | ごぼう,れんこん,しいたけ |
| | ちりめんあえ | | しらす干し | こまつな,にんじん | もやし |
| | | | | | こんにゃく,上白糖 |
| | | | | | ごま,なたね油 |
| 12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 |
| | ブロッコリーのおかかあえ | かつお節 | | ブロッコリー | キャベツ |
| | 中華スープ | ハム | | チンゲンサイ,にんじん | たまねぎ,生しいたけ |
| | お祝いクレープ | | | | はるさめ,かたくり粉 |
| | | | | | いちごクレープ |
| 13金 | コッパパン,牛乳 | | 牛乳 | | コッパパン |
| | ほうれん草とコーンのソテー | ベーコン | | ほうれん草 | キャベツ,コーン |
| | ポトフ | ウインナー | にんじん | にんじん | たまねぎ,キャベツ |
| | チョコ大豆クリーム | | | | じゃがいも |
| 16月 | 麦ごはん,牛乳 | | 牛乳 | 米,おおむぎ | 595 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 |
| | 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 |
| | | | | | じゃがいも,上白糖 |
| | | | | | なたね油 |
| 17火 | 中華風たきこみごはん,牛乳 | 焼豚 | 牛乳 | 葉ねぎ | たけのこ,えだまめ,しいたけ |
| | ちんげんさいとキャベツの中華ソテー | ウインナー | | チンゲンサイ | キャベツ,にんにく |
| | ビーフンスープ | 豚ひき肉 | | チンゲンサイ,にんじん | たまねぎ,しょうが |
| | | | | | 米,上白糖 |
| | | | | | ごま油 |
| | | | | | ごま油 |
| 18水 | ごはん,牛乳 | | 牛乳 | 米 | 668 kcal |
| | ポークビーンズ | 豚肉,大豆 | | にんじん,パセリ,トマト | たまねぎ |
| | 根菜サラダ | | | にんじん | れんこん,きゅうり,ごぼう,コーン |
| | | | | | じゃがいも,上白糖 |
| | | | | | なたね油 |
| | | | | | ごまドレッシング |
| 19木 | わかめごはん,牛乳 | | わかめ,牛乳 | 米 | 585 kcal |
| | かやくうどん | 鶏肉,油揚げ | 煮干し(だし) | にんじん,葉ねぎ | たまねぎ |
| | 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 |
| 23月 | ごはん,牛乳 | | 牛乳 | 米 | 637 kcal |
| | みんなのポークカレー(ルー) | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ |
| | ツナとコーンのサラダ | ツナ | にんじん | にんじん | キャベツ,コーン |
| | | | | | じゃがいも,黒砂糖 |
| | | | | | なたね油,カレールウ |
| | | | | | ごま油 |