



こんだてひょう



令和4年5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) たんぱく質 脂質
2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、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、希少糖	なたね油	780 kcal
	キャベツとピーマンのソテーのり佃煮	ベーコン		青ピーマン	キャベツ		なたね油	21.5 g
6金			のり					18.3 g
	えんどうまめごはん、牛乳		牛乳		えんどうまめ	米		668 kcal
	さばのみぞれ煮	さば						815 kcal
	こまつなと白菜のごまあえすまし汁	豆腐、かつお節(だし)	わかめ、こんぶ(だし)	こまつな	はくさい		ごま	26.2 g
	柏餅			オクラ	たまねぎ			20.0 g
9月	麦ごはん、牛乳		牛乳			かしわもち		
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ、しょうが	米、おおむぎ	ごま油	612 kcal
	アスパラソテー	ウインナー		アスパラガス	キャベツ	かたくり粉	なたね油	770 kcal
10火								26.6 g
								22.1 g
11水	ごはん、牛乳		牛乳			米		613 kcal
	まごはやさしい	豚肉、だいず	干ひじき	にんじん	ごぼう、れんこん、しいたけ	こんにやく、希少糖	ごま、なたね油	782 kcal
	ほうれん草のツナあえ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ	希少糖		25.8 g
12木								18.6 g
13金	ごはん、牛乳		牛乳			米		611 kcal
	さけのごま風味焼き	さけ			しょうが		ごま	752 kcal
	きゅうりと春雨の酢の物				きゅうり、コーン	はるさめ、希少糖	ごま油	30.3 g
14土	具だくさんのみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	えのきたけ、だいこん			16.3 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		609 kcal
	牛肉とごぼうのやわらか煮	牛肉		にんじん、さやいんげん	ごぼう、しょうが	こんにやく、希少糖		764 kcal
15日	切り干し大根のサラダ			にんじん	切干しだいこん、きゅうり	希少糖	ごま、なたね油	21.4 g
								18.6 g
16月	カレーピラフ、牛乳	豚ひき肉	牛乳	にんじん	コーン、たまねぎ	米	なたね油	615 kcal
	もやしとピーマンのソテー	ベーコン		青ピーマン	もやし		なたね油	755 kcal
	春野菜スープ	ウインナー		にんじん、アスパラガス	キャベツ、たまねぎ			21.8 g
17火	ほうれんそうムース					ほうれんそうムース		23.0 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		657 kcal
	たいの塩焼き	たい						810 kcal
18水	切り干し大根の煮物	鶏肉	煮干し(だし)	にんじん	切干しだいこん	希少糖	なたね油	32.1 g
	キャベツのみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	キャベツ、たまねぎ			20.7 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		616 kcal
19木	豚肉と厚揚げのキムチ炒め	豚肉、厚揚げ		にら、にんじん	もやし、白菜キムチ		なたね油	773 kcal
	野菜のナムル			にんじん	キャベツ、きゅうり	希少糖	ごま、ごま油	27.0 g
	塩のり		のり					21.2 g
20金	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		618 kcal
	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、赤みそ		にら、にんじん	しいたけ、にんにく、しょうが	希少糖、かたくり粉	ごま油	779 kcal
	こまつなともやしのツナあえ	まぐろ		こまつな	もやし	希少糖		27.8 g
21土								22.4 g
22日	たけのこごはん、牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ、しいたけ	米		613 kcal
	きんぴらごぼう	牛肉		にんじん	ごぼう	こんにやく、中ざら糖	なたね油	764 kcal
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	わかめ、煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		25.4 g
23月								19.9 g
24火	ごはん、牛乳		牛乳			米		636 kcal
	さわらの照り焼き	さわら				希少糖		782 kcal
	ひじきの煮物	油揚げ	干ひじき	にんじん		こんにやく、希少糖	なたね油	30.1 g
25水	豆腐と大根のみそ汁	豆腐、中みそ、麦みそ	わかめ、煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん			19.4 g
	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		611 kcal
	鶏肉とレバーの香り揚げ	鶏肉、豚レバー		葉ねぎ	にんにく、しょうが	かたくり粉、希少糖	なたね油	778 kcal
26木	キャベツのゆかりあえ				キャベツ、きゅうり			27.6 g
	もずくと豆腐のスープ	豆腐、かつお節(だし)	もずく	葉ねぎ				18.8 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		634 kcal
27金	チリコンカン	牛肉、豚肉、だいず		にんじん、パセリ、トマト	たまねぎ、にんにく	希少糖	なたね油	810 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	25.6 g
								21.5 g
28土								
29日	牛丼(麦ごはん)、牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、太ねぎ	米、おおむぎ、しらたき、希少糖		627 kcal
	アスパラとときのこのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ、しめじ		なたね油	785 kcal
	すもも				すもも			21.9 g
30月								21.4 g
31火	ごはん、牛乳		牛乳			米		612 kcal
	高野豆腐の煮物	鶏肉、高野豆腐、かつお節(だし)		にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	希少糖		766 kcal
	ちんげんさいとキャベツのソテー	ウインナー		チンゲンサイ	キャベツ		なたね油	28.9 g
27金								19.1 g
	チキンピラフ、牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	米	なたね油	640 kcal
	ほうれん草のごまドレッシングあえ			ほうれんそう	もやし	希少糖	ごま、なたね油	762 kcal
28土	コーンポタージュ		牛乳、クリーム	パセリ	コーン、たまねぎ	じゃがいも	なたね油	22.7 g
	豆乳プリン					豆乳プリン		18.0 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		623 kcal
29日	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく、しょうが			760 kcal
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ、きゅうり			25.4 g
	ポテトスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		20.2 g
30月	ピピンバ(麦ごはん)、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		610 kcal
	(肉のみそ炒め)、(いりたまご)	牛肉、豚肉、赤みそ、たまご			太ねぎ、にんにく	希少糖	なたね油	778 kcal
	(ほうれん草ともやしのナムル)			ほうれんそう	もやし		ごま	27.1 g
31火	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ			21.1 g

