令和４年 9月

こんだてひょう

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		ｴﾈﾙｷﾞｰ(小) ｴﾈﾙｷﾞｰ(中) たんぱく質 脂質
1	豚丼,牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,しょうが	米,おおむぎ,希少糖	なたね油	610 kcal
木	キャベツとピーマンのソテー	ベーコン		青ピーマン	キャベツ		なたね油	834 kcal
								24.2 g
								21.0 g
2	みんなの夏野菜カレー,牛乳	牛肉,豚肉	牛乳	にんじん,青ピーマン	たまねぎ,なす,にんにく	米,じゃがいも,黒砂糖	なたね油	661 kcal
金	アスパラときのこのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ,しめじ		なたね油	831 kcal
								22.5 g
								22.8 g
5	麦ごはん,牛乳		牛乳			米,おおむぎ		611 kcal
月	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐,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	なたね油	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	25.8 g
								22.4 g
6	ごはん,牛乳		牛乳			米		620 kcal
火	さけの塩焼き	さけ						766 kcal
	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	32.4 g
	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			16.6 g
7	ごはん,牛乳		牛乳			米		609 kcal
水	肉じゃが	牛肉,豚肉		にんじん,さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも,しらたき,希少糖	なたね油	761 kcal
	もやしとツナのソテー	まぐろ		にんじん	もやし		なたね油	22.4 g
	のり佃煮		のり					17.2 g
8	ごはん,牛乳		牛乳			米		625 kcal
木	チンジャオロースー	牛肉		青ピーマン,にんじん	たけのこ,しょうが	希少糖,かたくり粉	なたね油	785 kcal
	中華スープ	豚肉,うずら卵		にんじん	はくさい,たまねぎ,しいたけ	はるさめ,かたくり粉		24.3 g
								21.3 g
9	里芋ごはん,牛乳	鶏肉,油揚げ	牛乳	にんじん	えだまめ	米,さといも		601 kcal
金	こまつなの煮びたし	油揚げ		こまつな	はくさい			722 kcal
	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			25.0 g
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		18.3 g
12	ごはん,牛乳		牛乳			米		664 kcal
月	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,希少糖,かたくり粉	ごま油	837 kcal
	キャベツときのこのソテー	ベーコン			キャベツ,しめじ		なたね油	25.5 g
								25.1 g
13	ごはん,牛乳		牛乳			米		674 kcal
火	さばのごま風味焼き	さば			しょうが		ごま	777 kcal
	ひじきの煮物	油揚げ	干ひじき	にんじん		こんにゃく,希少糖	なたね油	30.7 g
	なすのみそ汁	油揚げ,中みそ,麦みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	なす,たまねぎ			26.1 g
14	麦ごはん,牛乳		牛乳			米,おおむぎ		624 kcal
水	牛肉と大豆のなかよし煮	牛肉,だいず		にんじん,さやいんげん	ごぼう	こんにゃく,希少糖	なたね油	830 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	24.0 g
								19.1 g
15	ひじきごはん,牛乳	牛肉	牛乳,干ひじき	にんじん	ごぼう,しいたけ	米		604 kcal
木	こまつなともやしのソテー	ベーコン		こまつな	もやし		なたね油	758 kcal
	豚汁	豚肉,油揚げ,麦みそ,中みそ	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		22.2 g
								20.5 g
16	タコライス,牛乳	豚ひき肉	牛乳,スライスチーズ	にんじん,青ピーマン,トマト	たまねぎ,にんにく,キャベツ	米,希少糖	なたね油	668 kcal
金	もずくスープ	かつお節(だし)	もずく	葉ねぎ	たまねぎ			831 kcal
	冷凍みかん				みかん			26.0 g
								22.5 g
20	ごはん,牛乳		牛乳			米		634 kcal
火	高野豆腐のそぼろ煮	豚ひき肉,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		795 kcal
	キャベツとツナのソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ		なたね油	28.5 g
								21.6 g
21	ごはん,牛乳		牛乳			米		612 kcal
水	鶏肉のもろみ焼き	鶏肉,もろみ				希少糖		753 kcal
	こまつなと白菜のあえもの			こまつな	はくさい			26.8 g
	大根のみそ汁	油揚げ,中みそ,麦みそ	わかめ,煮干し(だし)	葉ねぎ	だいこん			21.0 g
22	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	米,希少糖	ごま油	635 kcal
木	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	763 kcal
	トック入りわかめスープ	鶏肉	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	22.3 g
	焼きプリンタルト					焼きプリンタルト		21.0 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		626 kcal
26	厚揚げとひじきの煮物	鶏肉,厚揚げ	干ひじき	にんじん,さやいんげん		こんにゃく,希少糖	なたね油	785 kcal
月	三色ごまあえ			ほうれんそう,にんじん	キャベツ		ごま	29.9 g
	あさりの佃煮	あさり						18.9 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		618 kcal
27	チリコンカーン	牛肉,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	802 kcal
火	ちんげんさいとツナのソテー	まぐろ		チンゲンサイ	キャベツ		なたね油	25.2 g
								20.9 g
	麦ごはん,牛乳		牛乳			米,おおむぎ		612 kcal
28	なす入りマーボー豆腐	豆腐,豚ひき肉,赤みそ		にら,にんじん	なす,しいたけ,にんにく,しょうが	希少糖,かたくり粉	なたね油,ごま油	767 kcal
水	バンサンスー			にんじん	きゅうり,もやし	はるさめ,希少糖	ごま油	23.4 g
								20.3 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		647 kcal
29	さわらの照り焼き	さわら				希少糖		791 kcal
木	ほうれん草とキャベツのごまあえ			ほうれんそう	キャベツ		ごま	31.5 g
	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		19.0 g
	味つけのり		のり					
	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	627 kcal
30	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	790 kcal
金	パンプキンスープ		牛乳,クリーム	かぼちゃ,にんじん,パセリ	たまねぎ		なたね油	20.8 g
								21.5 g