



# こんだてひょう



令和4年12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) たんぱく質 脂質			
1 木	ごはん、牛乳	牛乳		米	627 kcal			
	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	777 kcal	
	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	21.8 g	
	味つけのり	のり					19.8 g	
2 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	632 kcal			
	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		790 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	26.8 g	
							19.7 g	
5 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	621 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、希少糖、かたくり粉	ごま油	780 kcal	
	ほうれん草ともやしひたし	かつお節	ほうれんそう	もやし			25.5 g	
							20.7 g	
6 火	ごはん、牛乳	牛乳		米	637 kcal			
	さばのみそ煮	さば					810 kcal	
	キャベツと水菜のごまあえ		みずな	キャベツ		ごま	25.7 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		22.7 g	
7 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	620 kcal			
	チリコンカン	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	775 kcal	
	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	25.4 g	
							21.1 g	
8 木	ごはん、牛乳	牛乳		米	669 kcal			
	小豆島オリーブ牛のしぐれ煮	牛肉(小豆島オリーブ牛)		たまねぎ、太ねぎ、しょうが	しらたき、中ざら糖	オリーブ油	834 kcal	
	こまつなとキャベツのごまあえ		こまつな	キャベツ		ごま	24.6 g	
	ふし汁	油揚げ	こんぶ(だし)、煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	ふし	22.6 g	
	キウイフルーツ(さぬきキウイっこ)			キウイフルーツ				
9 金	みんなのチキンカレー(ごはん)、牛乳	牛乳		米	617 kcal			
	みんなのチキンカレー(ルー)	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	770 kcal	
	ブロックリーとたまごの元氣サラダ	たまご、かつお節	ブロックリー、にんじん	キャベツ、きゅうり	希少糖	なたね油	23.6 g	
							15.8 g	
12 月	ごはん、牛乳	牛乳		米	628 kcal			
	豚肉のトマト煮	豚肉	にんじん、パセリ、トマト	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんにく	希少糖	なたね油	771 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	24.6 g	
	スティックチーズ	チーズ					23.2 g	
13 火	五目ごはん、牛乳	牛乳		米、こんにやく	621 kcal			
	こまつなときのこのソテー	ウインナー	こまつな	キャベツ、しめじ		なたね油	767 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	22.9 g	
	青りんごゼリー				青りんごゼリー		18.8 g	
14 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	642 kcal			
	たいのごま風味焼き	たい		しょうが		ごま	775 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	34.0 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		18.9 g	
15 木	ごはん、牛乳	牛乳		米	626 kcal			
	ヤンニョムチキン	鶏肉	太ねぎ	たまねぎ、にんにく	かたくり粉、希少糖	なたね油、ごま油	787 kcal	
	もやしのナムル		こまつな	もやし		ごま、ごま油	26.8 g	
	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、しいたけ	ごま油	19.6 g	
16 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	623 kcal			
	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	かたくり粉	ごま油	775 kcal	
	キャベツと水菜のソテー	ウインナー	みずな	キャベツ		なたね油	26.6 g	
							22.6 g	
19 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	621 kcal
	ほうれん草とキャベツのソテー	ウインナー		ほうれんそう	キャベツ		なたね油	724 kcal
	ポテトとうずら卵のスープ	ハム、うずら卵、豆腐	にんじん			じゃがいも、かたくり粉		24.7 g
	さつまいもチップス					さつまいもチップス	23.2 g	
20 火	ごはん、牛乳	牛乳		米	641 kcal			
	まごはやさしい	牛肉、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	798 kcal
	キャベツとツナのソテー	まぐろ	にんじん	にんじん	キャベツ		なたね油	26.1 g
	のり佃煮	のり					21.0 g	
21 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	623 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	784 kcal	
	パンサンスー		にんじん	きゅうり、もやし	はるさめ、希少糖	ごま油	26.1 g	
							20.9 g	
22 木	ごはん、牛乳	牛乳		米	637 kcal			
	さけの塩焼き	さけ					768 kcal	
	ひじきのベーコン煮	ベーコン	干ひじき、煮干し(だし)	にんじん		希少糖	なたね油	32.4 g
	冬至汁	豚肉、油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ、にんじん、葉ねぎ	だいこん、ごぼう	こんにやく	18.8 g	
23 金	金時人参のピラフ、牛乳	鶏肉	牛乳	金時人参	たまねぎ	米	なたね油	648 kcal
	ジャーマンポテト	ウインナー		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油	786 kcal
	冬野菜スープ	ウインナー		にんじん	だいこん、たまねぎ			22.2 g
	クリスマスケーキ					クリスマスケーキ(チョコ)	21.2 g	