



# こんだてひょう



令和5年1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			
10 火	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、しらたき、希少糖	なたね油	657 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	834 kcal
	豆乳プリン					豆乳プリン		24.1 g 22.1 g
11 水	ごはん、牛乳		牛乳			米		620 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	776 kcal
	こまつなとコーンのソテー	ウインナー		こまつな	キャベツ、コーン		なたね油	21.8 g 18.2 g
12 木	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		626 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		780 kcal
	ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	だいこん			28.4 g 20.3 g
13 金	みんなの冬野菜カレー、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	れんこん、たまねぎ	米、じゃがいも、黒砂糖	なたね油	669 kcal
	こまつなのごまドレッシングあえ			こまつな	もやし	希少糖	ごま、なたね油	825 kcal
	ヨーグルト		ヨーグルト					23.7 g 17.6 g
16 月	ごはん、牛乳		牛乳			米		630 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	しいたけ、キャベツ、しょうが	希少糖	ごま油	794 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	25.6 g 23.4 g
17 火	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		650 kcal
	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	816 kcal
	ほうれん草とツナのソテー	まぐろ		ほうれん草	キャベツ		なたね油	30.6 g 22.3 g
18 水	焼きめし、牛乳	焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	なたね油	616 kcal
	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	752 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		25.1 g
19 木	小魚アーモンド		カタクチイワシ				アーモンド	22.5 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		678 kcal
	さばの西京焼き	さば、白みそ						807 kcal
20 金	キャベツと水菜のごまあえ			みずな	キャベツ		ごま	32.1 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		24.9 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		653 kcal
23 月	ポークビーンズ	豚肉、だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、希少糖	なたね油	819 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	25.5 g 20.5 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		624 kcal
24 火	すき焼き	牛肉、焼き豆腐			たまねぎ、はくさい、だいこん、太ねぎ	ふ、しらたき、中ざら糖	なたね油	784 kcal
	菜の花あえ			なばな	キャベツ、コーン			23.8 g 18.8 g
	いりこめし、牛乳	油揚げ	かえり、牛乳	にんじん	ごぼう	米、こんにやく	なたね油	647 kcal
25 水	まんぼのけんちゃん	豆腐、油揚げ		まんぼ	はくさい		ごま油	815 kcal
	打ち込みうどん	鶏肉、油揚げ、中みそ、白みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん	うどん、さといも		27.9 g 20.9 g
	和三盆					和三盆糖		
26 木	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		609 kcal
	さわらの照り焼き	さわら				希少糖		748 kcal
	ほうれん草とキャベツのごまあえ			ほうれん草	キャベツ		ごま	30.6 g
27 金	金時人参のみそ汁	豆腐、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	金時人参、葉ねぎ	えのきたけ、だいこん			17.5 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		621 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	778 kcal
30 月	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	20.7 g
	野菜ふりかけ	かつお節	のり				ごま	18.5 g
	コッペパン、牛乳		牛乳			コッペパン		647 kcal
31 火	鶏肉のチミチュリソースがけ	鶏肉			レモン、にんにく、たまねぎ	かたくり粉、希少糖	なたね油、オリーブ油	836 kcal
	まめサラダ	だいず	こんぶ		キャベツ、きゅうり、えだまめ	希少糖	ごま油	32.7 g
	ギン(パスタスープ)	豚ひき肉		にんじん、パセリ	たまねぎ	マカロニ、じゃがいも	オリーブ油	25.5 g
31 火	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		
	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		646 kcal
	さけの塩焼き	さけ						800 kcal
31 火	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	31.6 g
	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、こんにやく		17.4 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		617 kcal
31 火	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	こんにやく、希少糖	なたね油	768 kcal
	ほうれん草のごまドレッシングあえ			ほうれん草	もやし	希少糖	ごま、なたね油	25.2 g 19.4 g

