4月 こんだてひょう

令和５年 4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		ｴﾈﾙｷﾞｰ(小) ｴﾈﾙｷﾞｰ(中) たんぱく質 脂質
10 月	ごはん,牛乳		牛乳			米		613 kcal
	豚丼(具)	豚肉		にんじん	たまねぎ,太ねぎ,しょうが	しらたき,希少糖	なたね油	784 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	22.3 g
	紫いもチップス					紫いもチップス		20.7 g
11 火	ごはん,牛乳		牛乳			米		635 kcal
	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	815 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	26.3 g
								20.1 g
12 水	ごはん,牛乳		牛乳			米		606 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	776 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
	野菜ふりかけ							21.5 g
13 木	ごはん,牛乳		牛乳			米		633 kcal
	さけの塩焼き	さけ						801 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	33.1 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		20.3 g
14 金	ごはん,牛乳		牛乳			米		633 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	816 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	23.8 g
	あさりの佃煮	あさり						20.3 g
17 月	ごはん,牛乳		牛乳			米		663 kcal
	鶏肉のじぶ煮	鶏肉				かたくり粉,希少糖	大豆油,ごま	845 kcal
	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり			28.9 g
	すまし汁	豆腐,かつお節(だし)	わかめ,こんぶ(だし)	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,えのきたけ			18.9 g
	さくらゼリー					さくらゼリー		
18 火	ごはん,牛乳		牛乳			米		635 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	なたね油,ごま油	817 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	25.0 g
								24.2 g
19 水	麦ごはん,牛乳		牛乳			米,おおむぎ		641 kcal
	さばのみそ煮	さば						829 kcal
	きゅうりともやしの酢の物				きゅうり,もやし	希少糖	ごま油	28.8 g
	けんちん汁	豆腐,鶏肉,油揚げ,かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん,葉ねぎ		こんにゃく		24.6 g
20 木	菜の花ごはん,牛乳	たまご	牛乳			米		629 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	796 kcal
	こまつなと白菜のごまあえ			こまつな	はくさい		ごま	24.4 g
	小魚アーモンド							18.4 g
21 金	ごはん,牛乳		牛乳			米		643 kcal
	みんなのポークカレー(ルー)	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも,黒砂糖	なたね油	826 kcal
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ,コーン	希少糖	ごま油	23.3 g
	ミニトマト			ミニトマト				19.6 g
24 月	ごはん,牛乳		牛乳			米		642 kcal
	鶏肉とレバーの香り揚げ	鶏肉,豚レバー			にんにく,しょうが,太ねぎ	かたくり粉,希少糖	大豆油	828 kcal
	ほうれん草と白菜のひたし	かつお節		ほうれんそう	はくさい			30.6 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			21.5 g
25 火	ごはん,牛乳		牛乳			米		623 kcal
	たいの塩焼き	たい						775 kcal
	もやしと水菜のごまあえ			みずな	もやし		ごま	32.3 g
	大根のみそ汁	油揚げ,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			21.2 g
	のり佃煮		のり					
26 水	ごはん少量,牛乳		牛乳			米		626 kcal
	かやくうどん	豚肉,油揚げ	煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	うどん,希少糖		804 kcal
	さつまいものからあげ					さつまいも	大豆油	20.9 g
	きんぴらごぼう	牛肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく,中ざら糖	なたね油	24.0 g
27 木	ひじきごはん,牛乳	牛肉	干ひじき,牛乳	にんじん	ごぼう,しいたけ	米		654 kcal
	こまつなと白菜のひたし	かつお節		こまつな	はくさい			806 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		21.4 g
	豆乳だいふく					豆乳だいふく		20.5 g
28 金	ごはん,牛乳		牛乳			米		610 kcal
	豚肉のごまみそ炒め	豚肉,中みそ		青ピーマン,にんじん	たまねぎ,キャベツ	希少糖	ごま,なたね油	777 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	25.0 g
	味つけのり		のり					19.4 g