



こんだてひょう



令和5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) エネルギー(中) たんぱく質 脂質		
1月	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	612 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	804 kcal		
	キャベツときのこのソテー	ベーコン		キャベツ、しめじ	21.9 g		
	のり佃煮	のり			19.4 g		
2月	ごはん、牛乳	牛乳		米	615 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	808 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	26.9 g		
				なたね油	23.6 g		
8月	えんどうまめごはん、牛乳	牛乳		えんどうまめ	682 kcal		
	さばのみぞれ煮	さば			860 kcal		
	こまつなと白菜のごまあえ		こまつな	はくさい	27.7 g		
	すまし汁	豆腐、かまぼこ、かつお節(だし)	わかめ、こんぶ(だし)	たまねぎ	20.6 g		
	かしわもち			かしわもち			
9月	ごはん、牛乳	牛乳		米	611 kcal		
	まごはやさしい	牛肉、豚肉、だいず	にんじん	ごぼう、れんこん、しいたけ	797 kcal		
	ほうれん草のツナあえ	まぐろ	ほうれん草	キャベツ	26.3 g		
				希少糖	20.2 g		
10月	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	625 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	827 kcal		
	中華サラダ	ハム	にんじん	もやし、きゅうり	26.6 g		
				はるさめ、希少糖	22.4 g		
11月	カレーピラフ、牛乳	豚ひき肉	にんじん	コーン、たまねぎ	635 kcal		
	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	818 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		23.3 g		
	マスカットゼリー				じゃがいも、かたくり粉	22.6 g	
				マスカットゼリー			
12月	ごはん、牛乳	牛乳		米	602 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	789 kcal		
	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	21.5 g		
	穀物ふりかけ	のり			希少糖	19.4 g	
15月	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	633 kcal		
	鮭のごまだれかけ	さけ		かたくり粉、希少糖	818 kcal		
	こまつなと白菜のあえもの		こまつな	はくさい	31.4 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	21.4 g	
16月	ごはん、牛乳	牛乳		米	610 kcal		
	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	799 kcal		
	野菜のナムル		にんじん	キャベツ、きゅうり	27.9 g		
	塩のり	のり			22.0 g		
17月	ごはん、牛乳	牛乳		米	614 kcal		
	チリコンカーン	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	810 kcal		
	キャベツときのこのカレーソテー	ベーコン		キャベツ、しめじ	25.1 g		
				なたね油	22.6 g		
18月	ごはん、牛乳	牛乳		米	610 kcal		
	鶏肉のもろみ焼き	鶏肉、もろみ		希少糖	775 kcal		
	こまつなのコーンあえ		こまつな	キャベツ、コーン	27.5 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	21.7 g	
19月	ごはん、牛乳	牛乳		米	619 kcal		
	牛丼(具)	牛肉	にんじん	たまねぎ、太ねぎ	808 kcal		
	キャベツとピーマンの青のりソテー	ベーコン	あおのり	青ピーマン	キャベツ、にんにく	21.6 g	
	すもも			すもも	22.1 g		
22月	ごはん、牛乳	牛乳		米	613 kcal		
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	にんにく、しょうが	775 kcal		
	水菜のサラダ		みずな、にんじん	キャベツ	希少糖	25.5 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	20.5 g	
23月	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	612 kcal	
	きゅうりと春雨の酢の物				きゅうり、コーン	803 kcal	
	さつまいもとごぼうのみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん、ごぼう	はるさめ、希少糖	23.6 g
				さつまいも、こんにゃく	18.3 g		
24月	食パン、牛乳	牛乳		食パン	626 kcal		
	白身魚のフライ	たら、米粉フライ			大豆油	837 kcal	
	ゆで野菜			キャベツ、コーン	28.5 g		
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳、クリーム	にんじん、パセリ	たまねぎ、しめじ	26.6 g	
25月	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	631 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	832 kcal		
	ちんげんさいともやしのソテー	ベーコン	チンゲンサイ	もやし	28.4 g		
				なたね油	24.2 g		
26月	ごはん、牛乳	牛乳		米	615 kcal		
	ドライカレー(ルー)	牛ひき肉、豚ひき肉	にんじん、青ピーマン	たまねぎ	希少糖	810 kcal	
	ひじきとチーズのサラダ	チーズ、干ひじき		キャベツ、きゅうり	希少糖	23.0 g	
	ミニトマト		ミニトマト		なたね油	22.2 g	
29月	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	653 kcal	
	キャベツとこまつなのソテー	ウインナー		こまつな	キャベツ	817 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	23.3 g	
	焼きプリンタルト				焼きプリンタルト	23.5 g	
30月	ごはん、牛乳	牛乳		米	649 kcal		
	さわらごのみ風味焼き	さわら		しょうが	835 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	32.0 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	24.2 g	
31月	ピピンバ(麦ごはん)、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	613 kcal		
	(牛肉の甘辛炒め)、(いり卵)	牛肉、豚肉、赤みそ、たまご		太ねぎ、にんにく	希少糖	808 kcal	
	(ほうれん草ともやしのナムル)			ほうれん草	もやし	27.1 g	
	トック入りわかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ	トック	19.8 g