



こんだてひょう



令和5年6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
1 木	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	814 kcal
	キャベツとピーマンのソテーのり佃煮	ベーコン		青ピーマン	キャベツ		なたね油	22.4 g
2 金	ごはん、牛乳		牛乳			米		622 kcal
	高野豆腐の煮物	鶏肉、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		819 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		なたね油	30.6 g
5 月	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		625 kcal
	さけのごま風味焼き	さけ			しょうが		ごま	808 kcal
	ひじきの煮物	油揚げ		干ひじき	にんじん	こんにやく、希少糖	なたね油	33.4 g
6 火	ごはん、牛乳		牛乳			米		620 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	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	27.3 g
7 水	ごはん、牛乳		牛乳			米		620 kcal
	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	815 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		26.9 g
8 木	さくらめし、牛乳		牛乳			米		621 kcal
	三色丼(たまごそぼろ)	たまご						816 kcal
	三色丼(鶏そぼろ)	鶏肉			しょうが	希少糖		27.5 g
9 金	三色丼(ほうれん草のあえもの)			ほうれん草	しょうが	希少糖		20.7 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		621 kcal
	焼きめし、牛乳	焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	なたね油	795 kcal
12 月	ちんげんさいとキャベツの中華ソテー	ベーコン		チンゲンサイ	キャベツ、にんにく		ごま油	22.7 g
	春雨スープ	豚ひき肉		にんじん、葉ねぎ	しいたけ、はくさい、しょうが	はるさめ、かたくり粉		23.0 g
	ほうれん草ムース					ほうれん草ムース		614 kcal
13 火	ごはん、牛乳		牛乳			米		809 kcal
	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	こんにやく、希少糖	なたね油	809 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	27.6 g
14 水	ごはん少量、牛乳		牛乳			米		19.9 g
	わかめうどん	牛肉、油揚げ		わかめ、煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	うどん、希少糖		622 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	817 kcal
14 水	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油	21.1 g
	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	大豆油	23.6 g
	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		ごま油	622 kcal
15 木	トック入りわかめスープ	鶏肉		わかめ	にんじん、葉ねぎ	キャベツ	なたね油	803 kcal
	青りんごゼリー					トック	ごま油	23.6 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		17.8 g
16 金	さわらの照り焼き	さわら				米		619 kcal
	キャベツと水菜のごまあえ			みずな	キャベツ	希少糖		790 kcal
	真だくさんのみそ汁	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	ごま		30.5 g
19 月	ごはん、牛乳		牛乳			米		20.5 g
	鉄人キーマカレー(ルー)	牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバー		にんじん、青ピーマン	たまねぎ、にんにく	希少糖	なたね油	615 kcal
	ひじきのサラダ	ハム		干ひじき	だいこん、きゅうり	希少糖	オリーブ油	811 kcal
20 火	厚揚げと春雨のピリ辛	豚肉、厚揚げ		にら	たまねぎ、にんにく、しょうが	はるさめ、希少糖、かたくり粉	ごま油	21.2 g
	キャベツのサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン			22.0 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		627 kcal
21 水	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		818 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	24.2 g
	アスパラソテー	ウインナー		アスパラガス	キャベツ		なたね油	21.9 g
22 木	ごはん、牛乳		牛乳			米		642 kcal
	さばの塩焼き	さば				じゃがいも、希少糖	なたね油	846 kcal
	ほうれん草のからしごまあえ			ほうれん草	キャベツ	希少糖	ごま	26.1 g
23 金	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			21.3 g
	わかめごはん、牛乳		わかめ、牛乳			米		627 kcal
	豚肉と野菜の炒めもの	豚肉		にんじん、さやいんげん	たけのこ、たまねぎ、キャベツ、しょうが	希少糖	なたね油	818 kcal
26 月	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	25.8 g
	焼きのり		のり					21.8 g
	ジュシー、牛乳	豚肉		こんぶ、牛乳	にんじん	しいたけ、えだまめ、しょうが	米、こんにやく	637 kcal
27 火	チャンプルー	ベーコン、豆腐、かつお節		にんじん	キャベツ、もやし		なたね油、ごま油	790 kcal
	もずくスープ	かつお節(だし)	もずく	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ			21.7 g
	シークワサータルト					シークワサータルト		23.3 g
28 水	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		621 kcal
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉、たまご、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		822 kcal
	こまつなとキャベツのひたし	かつお節		こまつな	キャベツ			32.7 g
29 木	あさりの佃煮	あさり						18.5 g
	えびと人参のピラフ、牛乳		牛乳	にんじん	たまねぎ	米	オリーブ油	615 kcal
	豚肉のトマト煮	豚肉		にんじん、パセリ、トマト	たまねぎ、しめじ	じゃがいも、希少糖	なたね油	809 kcal
30 金	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	26.4 g
	小魚アーモンド		カタクチイワシ				アーモンド	19.2 g
	ごはん、牛乳		牛乳			米		624 kcal
28 水	アジの南蛮漬	あじでん粉付き		青ピーマン、にんじん	たまねぎ	希少糖	大豆油	829 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			31.4 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		こんにやく		21.0 g
29 木	麦ごはん、牛乳		牛乳			米、おおむぎ		617 kcal
	豚肉の梅みそ煮	豚肉、赤みそ		にんじん	しょうが、たまねぎ、ねぎ、梅びしお	希少糖	なたね油、ごま	809 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	23.1 g
30 金	のりのふりかけ	かつお節	のり					22.9 g
	かきまぜ、牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう、しいたけ	米、こんにやく		630 kcal
	こまつなとキャベツの煮ひたし	油揚げ		こまつな	はくさい			828 kcal
30 金	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		25.9 g
								22.0 g

