こんだてひょう

令和５年10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
2	ごはん,牛乳		牛乳			米		628 kcal
月	豚肉とごぼうの炒り煮	豚肉		にんじん,さやいんげん	ごぼう	しらたき,希少糖	なたね油	827 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	25.6 g
	あさりの佃煮	あさり						18.4 g
3	ごはん,牛乳		牛乳			米		666 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	881 kcal
火	キャベツとピーマンのカレーソテー	ベーコン		青ピーマン	キャベツ		なたね油	26.0 g
								22.2 g
4	ごはん,牛乳		牛乳			米		621 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	821 kcal
水	バンサンスー			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
	ふきよせごはん,牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	しめじ,えだまめ	米	くり	613 kcal
5	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	807 kcal
木	豚汁（さつまいも）	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		26.2 g
								17.3 g
	麦ごはん,牛乳		牛乳			米,おおむぎ		642 kcal
6	さばのみそ煮	さば						850 kcal
金	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり			28.6 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		23.9 g
10	にんじんピラフ,牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	オリーブ油	604 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	778 kcal
火	肉だんごと白菜のスープ	ミートボール		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ,はくさい,しょうが	かたくり粉		22.2 g
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		18.8 g
11	麦ごはん,牛乳		牛乳			米,おおむぎ		631 kcal
	たいのごま風味焼き	たい			しょうが		ごま	814 kcal
水	ひじきのベーコン煮	ベーコン	干ひじき,煮干し(だし)			希少糖	なたね油	30.8 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		20.0 g
12	ごはん,牛乳		牛乳			米		622 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	819 kcal
木	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		なたね油	22.2 g
	味つけのり		のり					19.1 g
16	ごはん,牛乳		牛乳			米		615 kcal
	大根と厚揚げのそぼろ煮	豚ひき肉,厚揚げ		にんじん,さやいんげん	だいこん,しょうが	希少糖,かたくり粉	なたね油	809 kcal
月	ほうれん草のツナあえ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ	希少糖		25.3 g
								22.1 g
	三色丼(さくらめし),牛乳		牛乳			米		687 kcal
	三色丼(いりたまご)	たまご						868 kcal
17	三色丼(鶏そぼろ)	鶏肉			しょうが	希少糖		26.5 g
火	三色丼(ほうれん草のあえもの)			ほうれんそう				21.5 g
	豆腐とえのきのみそ汁	豆腐,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			
	さつまいもと栗のタルト					さつまいもと栗のタルト		
	五目ごはん,牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう,えだまめ	米,こんにゃく		610 kcal
18	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	800 kcal
水	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	さつまいも,こんにゃく		24.6 g
								19.4 g
	ごはん,牛乳		牛乳			米		630 kcal
19	さわらの西京焼き	さわら,白みそ						808 kcal
木	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	30.7 g
	大根のみそ汁	油揚げ,中みそ,麦みそ	わかめ,煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	だいこん			20.9 g
	ごはん少量,牛乳		牛乳			米		647 kcal
20	ピリ辛みそうどん	豚肉,赤みそ		にんじん,葉ねぎ	キャベツ,たまねぎ,にんにく,しょうが	うどん,希少糖,かたくり粉	ごま油	853 kcal
金	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉				かたくり粉,さつまいも,希少糖	大豆油	28.3 g
	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし,きゅうり	はるさめ,希少糖	ごま油,ごま	21.9 g
	焼きめし,牛乳	焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	なたね油	622 kcal
23	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		ごま油	793 kcal
月	ふし入り中華スープ	豚ひき肉		にんじん,葉ねぎ	しいたけ,はくさい,たまねぎ	ふし		21.8 g
	豆乳プリン					豆乳プリン		19.8 g
	麦ごはん		牛乳			米,おおむぎ		631 kcal
24	鮭のごまだれかけ	さけ				かたくり粉,希少糖	大豆油,ごま	818 kcal
火	ほうれん草と白菜のあえもの			ほうれんそう	はくさい			31.5 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			19.5 g
	ごはん		牛乳			米		644 kcal
25	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		853 kcal
水	キャベツとコーンのソテー	ウインナー			キャベツ,コーン		なたね油	28.3 g
								23.3 g
	ごはん		牛乳			米		633 kcal
26	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	こんにゃく,希少糖	ごま,なたね油	827 kcal
木	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	24.5 g
	のり佃煮		のり					19.1 g
	ごはん		牛乳			米		629 kcal
27	みんなのきのこカレー(ルー)	豚肉		にんじん	たまねぎ,しめじ	じゃがいも,黒砂糖	なたね油	827 kcal
金	元気サラダ	ハム,かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	希少糖	なたね油	21.8 g
								17.9 g
	麦ごはん		牛乳			米,おおむぎ		640 kcal
30	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	846 kcal
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	25.7 g
	おかかふりかけ	かつお節	のり					24.8 g
	チキンピラフ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリンピース	米	なたね油	658 kcal
31	ほうれん草ともやしのソテー	ベーコン		ほうれんそう	もやし		なたね油	840 kcal
火	コーンスープ		牛乳,クリーム	にんじん,パセリ	コーン,たまねぎ			22.8 g
	パンプキンマフィン					パンプキンマフィン		20.9 g