



こんだてひょう



令和6年12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) |
| 2月 | 麦ごはん・牛乳 | | | 米,おおむぎ | 615 kcal |
| | 鮭のきのこあんかけ | さけ | えのきたけ,しめじ | なたね油,希少糖,かたくり粉 | 770 kcal |
| | 豚汁 | 豚肉,油揚げ,麦みそ,煮干し(だし) | だいこん,もやし,にんじん,葉ねぎ | さつまいも,こんにゃく | 602 kcal |
| 3火 | 焼肉ピラフ・牛乳 | 牛肉 | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,えだまめ | 米,なたね油,上白糖 | 756 kcal |
| | のりじゃこサラダ | しらす干し,のり | もやし,レタス,きゅうり,にんじん | 希少糖,ごま油 | |
| | ワンタンスープ | 豚ひき肉 | しいたけ,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ | ワンタン | |
| 4水 | 小魚アーモンド | 小魚 | | アーモンド | |
| | ごはん・牛乳 | | | 米 | 561 kcal |
| | 肉じゃが | 豚肉 | たまねぎ,にんじん,さやいんげん | じゃがいも,しらたき,希少糖,なたね油 | 717 kcal |
| 5木 | 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 | | |
| | ごはん・牛乳 | | | 米 | 620 kcal |
| | がんもどきとひじきのうま煮 | がんもどき,牛肉,ひじき | れんこん,にんじん,さやいんげん | こんにゃく,なたね油,希少糖 | 791 kcal |
| 6金 | ごぼうとちくわのサラダ | ちくわ | ごぼう,キャベツ,にんじん | ごま,ごまドレッシング | |
| | ごはん・牛乳 | | | 米 | 649 kcal |
| | ヤンニョムチキン | 鶏肉,赤みそ | にんにく | かたくり粉,米粉,大豆油,ごま,希少糖 | 833 kcal |
| 9月 | こまつなのいそかあえ | のり | こまつな,もやし | ごま油 | |
| | わかめスープ | 豆腐,わかめ | えのきたけ,たまねぎ,葉ねぎ | | |
| | ごはん・牛乳 | | | 米 | 634 kcal |
| 10火 | チヌだんご野菜のみそ煮 | ちぬだんご,牛肉,厚揚げ,こんぶ,白みそ,赤みそ | だいこん,にんじん | こんにゃく,中ざら糖 | 808 kcal |
| | 春雨サラダ | ハム | もやし,きゅうり,にんじん | はるさめ,ごま,ごま油,希少糖 | |
| | 味つけのり | のり | | | |
| 11水 | ごはん・牛乳 | | | 米 | 613 kcal |
| | 中華丼(具) | 豚肉,いか,うずら卵 | たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,しいたけ,たけのこ,しょうが,にんにく | ごま油,希少糖,かたくり粉 | 770 kcal |
| | かぶと白菜のレモンあえ | | かぶ,はくさい,にんじん,レモン | 希少糖 | |
| 12木 | 青りんごゼリー | | | 青りんごゼリー | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | | 米,おおむぎ | 636 kcal |
| | 豚肉のしょうがやき | 豚肉 | しょうが,たまねぎ,にんじん | 希少糖,なたね油 | 816 kcal |
| 13金 | 具だくさんのみそ汁 | 油揚げ,中みそ,白みそ,煮干し(だし) | えのきたけ,にんじん,だいこん,葉ねぎ | | |
| | ごはん(にこまる)・牛乳 | | | 米 | 673 kcal |
| | オリーブ牛のすき焼き煮 | 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 | 855 kcal |
| 14土 | ブロッコリーのおかかあえ | かつお節 | ブロッコリー,キャベツ | | |
| | みかん | | みかん | | |
| | ごはん・牛乳 | | | 米 | 655 kcal |
| 15日 | みんなの冬野菜カレー | 鶏肉 | れんこん,たまねぎ,にんじん | じゃがいも,なたね油,カレールウ,黒砂糖 | 832 kcal |
| | ロメインレタスのサラダ | ツナ | だいこん,レタス,にんじん | なたね油,希少糖 | |
| | さぬきキウイっこ | | キウイフルーツ | | |
| 16月 | ごはん・牛乳 | | | 米 | 597 kcal |
| | 厚揚げとちんげんさいのみそいため | 豚ひき肉,厚揚げ,赤みそ | しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ,チンゲンサイ | ごま油,希少糖,かたくり粉 | 761 kcal |
| | ひじきとツナのサラダ | ひじき,ツナ | キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン | 中華ごまドレッシング | |
| 17火 | ロールパン・牛乳 | | | ロールパン | 643 kcal |
| | クリームシチュー | 鶏肉,牛乳,クリーム | たまねぎ,にんじん,しめじ,レタス | じゃがいも,なたね油,ホワイトルウ | 796 kcal |
| | 根菜サラダ | | れんこん,きゅうり,ごぼう,にんじん,コーン | ごまドレッシング | |
| 18水 | 大学芋 | | | さつまいも,大豆油,希少糖,なたね油,ごま | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | | 米,おおむぎ | 666 kcal |
| | さばのみそ煮 | さばのみそ煮 | | | |
| 19木 | 切り干し大根の煮物 | こんぶ | 切干しだいこん,にんじん | ごま,希少糖,ごま油 | 861 kcal |
| | けんちん汁 | 豆腐,油揚げ,かつお節(だし),こんぶ(だし) | にんじん,ごぼう,葉ねぎ | こんにゃく | |
| | ごはん・牛乳 | | | 米 | 669 kcal |
| 20金 | チリコンカーン | 豚肉,大豆 | たまねぎ,にんじん,にんにく,パセリ,トマト | なたね油,希少糖 | 847 kcal |
| | キャベツともやしの青のりソテー | ベーコン,あおのり | キャベツ,もやし | ごま油 | |
| | 元気ヨーグルト | 元気ヨーグルト | | | |
| 21土 | れんこんごはん・牛乳 | 豚肉,油揚げ | にんじん,れんこん,しいたけ,えだまめ | 米,なたね油,上白糖 | 605 kcal |
| | まんばのけんちゃん | 豆腐,油揚げ,てんぷら,煮干し(だし) | まんば | ごま油 | 775 kcal |
| | かぼちゃのみそ汁 | 中みそ,白みそ,煮干し(だし) | かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ | | |
| 22日 | ごはん・牛乳 | | | 米 | 593 kcal |
| | くろまめごはん | 黒大豆 | | 米,もち米 | |
| | 筑前煮 | 鶏肉,ちくわ,煮干し | ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん | こんにゃく,ごま油,希少糖,かたくり粉 | 757 kcal |
| 23月 | ちりめんあえ | しらす干し | もやし,こまつな,にんじん | 希少糖 | |
| | ガーリックライス・牛乳 | ベーコン | えだまめ,にんじん,たまねぎ,にんにく | 米,オリーブ油 | 775 kcal |
| | 鶏肉のから揚げ | 鶏肉 | しょうが,にんにく | かたくり粉,大豆油 | |
| 24火 | イタリアンサラダ | | キャベツ,コーン,きゅうり,パプリカ | 希少糖,オリーブ油 | 942 kcal |
| | 救給コーンポタージュ | | | 救給コーンポタージュ | |
| | クリスマスケーキ | | | クリスマスケーキ | |

土庄町産食材の日