



こんだてひょう



令和5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 | 材料(小) 材料(中) たんぱく質 脂質 | | | |
|---------|----------------|--------------------|------------------|------------------|-------------------------------|-----------------|---------|----------|
| 1 金 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 624 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 | 823 kcal |
| | 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 | 22.0 g |
| | 味つけのり | | のり | | | | | 19.1 g |
| 4 月 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 633 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 | 834 kcal |
| | 水菜のサラダ | | | みずな、にんじん | キャベツ | 希少糖 | なたね油、ごま | 29.7 g |
| | あさりの佃煮 | あさり | | | | | | 19.8 g |
| 5 火 | ミートスパゲティ、牛乳 | 豚ひき肉 | 牛乳 | にんじん、パセリ | たまねぎ | スパゲッティ | オリーブ油 | 636 kcal |
| | まめサラダ | だいず | こんぶ | | キャベツ、きゅうり、えだまめ | 希少糖 | ごま油 | 825 kcal |
| | 青のりポテト | | あおのり | | | じゃがいも | 大豆油 | 24.3 g |
| | ガトーショコラ | | | | | ガトーショコラ | | 28.0 g |
| 6 水 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 607 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、にんにく | じゃがいも、希少糖 | なたね油 | 801 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 | 22.5 g |
| | | | | | | | | 20.6 g |
| 7 木 | 麦ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米、おおむぎ | 630 kcal | | |
| | さばのみそ煮 | さば | | | | | | 832 kcal |
| | キャベツと水菜のごまあえ | | | みずな | キャベツ | | ごま | 25.9 g |
| | 大根のみそ汁 | 油揚げ、中みそ、麦みそ | わかめ、煮干し(だし) | 葉ねぎ | だいこん | | | 22.8 g |
| 8 金 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 628 kcal | | |
| | みんなの冬野菜カレー(ルー) | 豚肉 | | にんじん | れんこん、たまねぎ | じゃがいも、黒砂糖 | なたね油 | 820 kcal |
| | 野菜サラダ | | | にんじん | きゅうり、キャベツ、コーン | | | 20.7 g |
| | | | | | | | | 17.5 g |
| 11 月 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 626 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 | 希少糖 | | 826 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 | 26.9 g |
| | | | | | | | | 19.7 g |
| 12 火 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 643 kcal | | |
| | 小豆島オリーブ牛のしぐれ煮 | 牛肉 | | | たまねぎ、太ねぎ、しょうが | しらたき、中ざら糖 | オリーブ油 | 848 kcal |
| | こまつなと白菜のごまあえ | | | こまつな | はくさい | | ごま | 24.3 g |
| | ふし汁 | 油揚げ | こんぶ(だし)、煮干し(だし) | 葉ねぎ | たまねぎ | ふし | | 22.4 g |
| 13 水 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 611 kcal | | |
| | ほうれん草ともやしのソテー | ベーコン | | にんじん | ごぼう、しいたけ | | | 801 kcal |
| | 豚汁 | 豚肉、油揚げ、麦みそ、中みそ | 煮干し(だし) | ほうれん草 | もやし | | なたね油 | 23.1 g |
| | | | | にんじん、葉ねぎ | だいこん | さつまいも、こんにやく | | 21.4 g |
| 14 木 | 麦ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米、おおむぎ | 655 kcal | | |
| | さわらの照り焼き | さわら | | | | 希少糖 | | 843 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 | なたね油 | 31.8 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 | | | 20.1 g |
| 15 金 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 636 kcal | | |
| | 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 | 840 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 | | | | 27.1 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 | | | 18.1 g |
| 18 月 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 624 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 | 825 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 | | なたね油 | 26.8 g |
| | | | | | | | | 23.3 g |
| 19 火 | チキンライス、牛乳 | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ、グリーンピース | 米 | なたね油 | 604 kcal |
| | ほうれん草のアーリオオーリオ | ベーコン | | ほうれん草 | キャベツ、にんにく | | オリーブ油 | 793 kcal |
| | コーンポタージュ | | 牛乳、クリーム | パセリ | コーン、たまねぎ | じゃがいも | なたね油 | 19.5 g |
| | | | | | | | | 19.4 g |
| 20 水 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 628 kcal | | |
| | まごはやさしい | 豚肉、だいず | 干ひじき | にんじん | ごぼう、れんこん、しいたけ | こんにやく、希少糖 | ごま、なたね油 | 845 kcal |
| | 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 | 25.5 g |
| | | | | | | | | 21.5 g |
| 21 木 | 麦ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米、おおむぎ | 619 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 | 819 kcal |
| | パンサンスー | | | にんじん | きゅうり、もやし | はるさめ、希少糖 | ごま油 | 26.2 g |
| | | | | | | | | 20.9 g |
| 22 金 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 673 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 | なたね油 | 880 kcal |
| | キャベツとツナのソテー | まぐろ | | にんじん | キャベツ | | なたね油 | 24.0 g |
| | いちご豆乳プリン | | | | | いちご豆乳プリン | | 23.0 g |