こんだてひょう

令和６年1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
9	ごはん, 牛乳		牛乳			米		635 kcal
火	豚丼(具)	豚肉		にんじん	たまねぎ, 太ねぎ, しょうが	しらたき, 希少糖	なたね油	826 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		ごま油	24.4 g
	小魚アーモンド							22.1 g
10	ごはん, 牛乳		牛乳			米		628 kcal
水	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	827 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	22.4 g
	味つけのり		のり					20.0 g
11	麦ごはん, 牛乳		牛乳			米, おおむぎ		613 kcal
木	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		807 kcal
	大根とこまつなのサラダ			こまつな	だいこん, コーン	希少糖	ごま油	27.1 g
								19.9 g
12	ごはん, 牛乳		牛乳			米		627 kcal
金	みんなのポークカレー(ルー)	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも, 黒砂糖	なたね油	822 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	21.8 g
								17.8 g
15	ごはん, 牛乳		牛乳			米		633 kcal
月	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	839 kcal
	キャベツときのこのソテー	ベーコン			キャベツ, しめじ		なたね油	25.6 g
								24.5 g
16	麦ごはん, 牛乳		牛乳			米, おおむぎ		645 kcal
火	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	853 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	希少糖	ごま, なたね油	29.1 g
	あさりの佃煮	あさり						20.6 g
17	焼きめし, 牛乳	焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	なたね油	610 kcal
水	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	782 kcal
	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		24.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					20.1 g
18	ごはん, 牛乳		牛乳			米		668 kcal
木	さばの西京焼き	さば, 白みそ						824 kcal
	こまつなと白菜のごまあえ			こまつな	はくさい		ごま	31.9 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		24.8 g
19	ごはん, 牛乳		牛乳			米		666 kcal
金	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
	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
22	ごはん, 牛乳		牛乳			米		627 kcal
月	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		こんにゃく, 希少糖	なたね油	831 kcal
	ちんげんさいとえのきのソテー	ベーコン		チンゲンサイ	キャベツ, えのきたけ		なたね油	27.6 g
								23.1 g
23	麦ごはん, 牛乳		牛乳			米, おおむぎ		617 kcal
火	はまちの照り焼き	はまち				希少糖		789 kcal
	ほうれん草とキャベツのごまあえ			ほうれんそう	キャベツ		ごま	29.0 g
	金時人参のみそ汁	豆腐, 中みそ, 麦みそ	煮干し(だし)	金時人参, 葉ねぎ	えのきたけ, だいこん			20.3 g
24	ごはん, 牛乳		牛乳			米		624 kcal
水	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	821 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	22.2 g
	のり佃煮		のり					19.1 g
25	いりこめし, 牛乳	油揚げ	かえり, 牛乳	にんじん	ごぼう	米, こんにゃく	なたね油	609 kcal
木	こまつなの煮びたし	油揚げ		こまつな	はくさい			799 kcal
	打ち込みうどん	鶏肉, 油揚げ, 中みそ, 白みそ	煮干し(だし)	にんじん, 葉ねぎ	だいこん	うどん, さといも		25.3 g
	和三盆					和三盆糖		18.4 g
26	ごはん, 牛乳		牛乳			米		611 kcal
金	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	こんにゃく, 希少糖	なたね油	821 kcal
	ほうれん草のごまドレッシングあえ			ほうれんそう	もやし	希少糖	ごま, なたね油	25.3 g
								19.4 g
29	ごはん, 牛乳		牛乳			米		612 kcal
月	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	807 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		25.4 g
								22.0 g
30	麦ごはん, 牛乳		牛乳			米, おおむぎ		642 kcal
火	さけの塩焼き	さけ						830 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	31.7 g
	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, こんにゃく		17.4 g
31	ごはん, 牛乳		牛乳			米		628 kcal
水	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	かたくり粉	ごま油	829 kcal
	キャベツときのこのソテー	ベーコン			キャベツ, しめじ		なたね油	26.9 g
								23.8 g