

こんだてひょう

令和6年 2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) たんぱく質 脂質		
1 木	ごはん、牛乳	牛乳		米	617 kcal		
	高野豆腐の煮物	鶏肉、高野豆腐、かつお節	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	希少糖	817 kcal	
	キャベツと菜花のソテー	ベーコン	なばな	キャベツ	なたね油	29.5 g 19.9 g	
2 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	645 kcal		
	豆腐のうま煮	豆腐、豚肉、中みそ	葉ねぎ、にんじん	しいたけ、たまねぎ、しょうが	希少糖、かたくり粉	849 kcal	
	ちんげんさいともやしソテーのり佃煮	ベーコン	チンゲンサイ	もやし	ごま油 なたね油	28.4 g 23.9 g	
5 月	鬼たいじごはん、牛乳	鶏肉、油揚げ、大豆	干ひじき、牛乳	にんじん	ごぼう	米	621 kcal
	切り干し大根の煮物	鶏肉	煮干し(だし)	にんじん	切り干しだいこん	希少糖	817 kcal
	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	26.3 g 20.2 g
6 火	ごはん、牛乳	牛乳		米	602 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	789 kcal
	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	22.8 g 16.2 g	
7 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	667 kcal		
	タコライス(タコミート)	豚ひき肉	にんじん、青ピーマン、トマト	たまねぎ、にんにく	希少糖	なたね油	860 kcal
	タコライス(ゆでキャベツ、チーズ)		スライスチーズ	キャベツ		27.9 g	
8 木	ごはん、牛乳	牛乳		米	663 kcal		
	鮭のごまだれかけ	さけ			かたくり粉、希少糖	大豆油、ごま	861 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	30.1 g 19.1 g
9 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	614 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	802 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	24.6 g 19.8 g
13 火	ごはん、牛乳	牛乳		米	613 kcal		
	スンドゥブチゲ	豚肉、豆腐、赤みそ	にら、にんじん	たまねぎ、白菜キムチ、えのきたけ、しょうが、にんにく	希少糖	ごま油	807 kcal
	野菜のナムル		にんじん	キャベツ、きゅうり	希少糖	ごま、ごま油	25.6 g 20.6 g
14 水	ごはん(少量)、牛乳	牛乳		米	629 kcal		
	オリーブ牛肉うどん	牛肉	わかめ、煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ	うどん、希少糖	823 kcal
	こまつなと白菜のひたし	かつお節	こまつな	はくさい		さつまいも、希少糖	21.3 g 22.2 g
15 木	カレーピラフ、牛乳	豚ひき肉	牛乳	にんじん	コーン、たまねぎ	米	637 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	815 kcal
	トマトスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ、キャベツ		じゃがいも	22.2 g
16 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	610 kcal		
	さわらのごま風味焼き	さわら		しょうが		ごま	779 kcal
	ほうれん草と白菜のあえものけんちん汁	豆腐、鶏肉、油揚げ、かつお節(だし)	こんぶ(だし)、煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ		こんにやく	32.4 g 20.4 g
19 月	わかめいり五目ごはん、牛乳	豚肉、油揚げ	わかめ、牛乳	にんじん	ごぼう、えだまめ	米	612 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	802 kcal
	そうめん汁	油揚げ	こんぶ(だし)、煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	そうめん	24.4 g 23.9 g
20 火	ごはん、牛乳	牛乳		米	631 kcal		
	鶏肉の照り焼き	鶏肉					806 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	27.1 g 22.1 g
21 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	637 kcal		
	煮込みおでん	牛肉、てんぷら、うずら卵、厚揚げ	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにやく、中ざら糖	839 kcal
	キャベツときのこのカレーソテー	ベーコン			キャベツ、しめじ	なたね油	25.1 g 24.3 g
22 木	ごはん、牛乳	牛乳		米	615 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	807 kcal
	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
26 月	ごはん、牛乳	牛乳		米	654 kcal		
	たいの塩焼き	たい					841 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	31.4 g
27 火	野菜たっぷりのみそ汁	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	じゃがいも	22.6 g
	ごはん、牛乳	牛乳				米	605 kcal
	チリコンカーン	牛肉、だいず	にんじん、パセリ、トマト	たまねぎ、にんにく	希少糖	なたね油	797 kcal
28 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	637 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	846 kcal
	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	26.8 g 22.3 g
29 木	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	617 kcal
	こまつなの煮びたし	油揚げ	こまつな	はくさい			808 kcal
	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、こんにやく	24.3 g 20.5 g