



# こんだてひょう



令和6年4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
9 火	ごはん	牛乳		米	613 kcal
	豚丼(具)	豚肉	にんじん	たまねぎ, 太ねぎ, しょうが	799 kcal
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草	キャベツ, コーン	22.3 g
	さつまいもスティック			さつまいもスティック	20.7 g
10 水	麦ごはん	牛乳		米, おおむぎ	610 kcal
	肉じゃが	牛肉, 豚肉	にんじん, さやいんげん	たまねぎ	801 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	22.0 g
	味つけのり		のり		19.9 g
11 木	ごはん	牛乳		米	623 kcal
	豆腐のうま煮	豆腐, 豚肉, 中みそ	にんじん, 葉ねぎ	たまねぎ, しいたけ, しょうが	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	27.4 g
					23.8 g
12 金	ごはん	牛乳		米	612 kcal
	チリコンカーン	牛肉, だいた	にんじん, パセリ, トマト	たまねぎ, にんにく	803 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	24.8 g
					19.9 g
15 月	ごはん	牛乳		米	663 kcal
	鶏肉のじぶ煮	鶏肉		かたくり粉, 希少糖	863 kcal
	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	28.9 g
	すまし汁	豆腐, かつお節(だし)	わかめ, こんぶ	にんじん, 葉ねぎ	18.9 g
16 火	麦ごはん	牛乳		米, おおむぎ	625 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	827 kcal
	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	27.0 g
					25.5 g
17 水	焼きめし	焼豚	にんじん	たまねぎ	627 kcal
	水菜のサラダ		みずな, にんじん	キャベツ	784 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	21.0 g
	豆乳だいふく				20.5 g
18 木	麦ごはん	牛乳		米, おおむぎ	625 kcal
	さけの塩焼き	さけ			805 kcal
	ひじきの煮物	油揚げ	干ひじき	にんじん	33.4 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	21.5 g
19 金	ごはん	牛乳		米	643 kcal
	みんなのポークカレー(ルー)	豚肉	にんじん	たまねぎ	842 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	23.3 g
	ミニトマト		ミニトマト		19.6 g
22 月	菜の花ごはん	たまご	牛乳	米	617 kcal
	きんぴらごぼう	牛肉	にんじん	ごぼう	811 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	22.8 g
					19.9 g
23 火	ごはん	牛乳		米	653 kcal
	厚揚げと春雨のピリ辛	豚肉, 厚揚げ	にら	太ねぎ, にんにく, しょうが	861 kcal
	ほうれん草ともやしのソテー	ベーコン	ほうれん草	もやし	26.1 g
					25.9 g
24 水	ごはん	牛乳		米	631 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	818 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	24.3 g
	小魚アーモンド				22.9 g
25 木	スパゲティナポリタン	豚肉, ベーコン	牛乳	青ピーマン	629 kcal
	青のりポテト		あおのり		813 kcal
	まめサラダ	だいず	こんぶ	キャベツ, きゅうり, えだまめ	26.3 g
	元気ヨーグルト		ヨーグルト		24.6 g
26 金	ごはん	牛乳		米	624 kcal
	たいのごま風味焼き	たい		しょうが	798 kcal
	切り干し大根の煮物	鶏肉	煮干し(だし)	にんじん	33.0 g
	具だくさんのみそ汁	油揚げ, 中みそ, 麦みそ	煮干し(だし)	にんじん, 葉ねぎ	18.8 g
30 火	わかめいり五目ごはん	豚肉, 油揚げ	牛乳, わかめ	にんじん	615 kcal
	もやしとピーマンのソテー	ベーコン		青ピーマン	807 kcal
	ふし汁	油揚げ	こんぶ, 煮干し(だし)	葉ねぎ	24.6 g
					24.0 g

