

令和6年度(5月)

> こんだてひょう <

置戸町学校給食センター

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
1 水	にらのペペロンチーノ	ふたにく 豚肉	にら たまねぎ にんにく	スパゲティ オリーブ油	小 621 kcal
	ごぼうサラダ		ごぼう 人参 こまつな 小松菜	マヨネーズ	
	オレンジゼリー			オレンジゼリー	
2 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	中 722 kcal
	鶏肉とキャベツのバター醤油炒め	ふたにく 鶏肉	しめじ キャベツ	バター	
	もやしのゆかり和え		もやし	ごま油	
7 火	油揚げのみそ汁	あぶらあげ 油揚げ みそ	たまねぎ 玉葱 ねぎ	じゃがいも	小 694 kcal
	切り干し大根の混ぜご飯	ふたにく 鶏肉	きり干し大根 人参 ごぼう	こめ おおむぎ 米 大麦 ごま	中 865 kcal
	じゃがいものおかか炒め	ふたにく 鶏肉 かつお節	たまねぎ 玉葱 小松菜	じゃがいも	
8 水	豆腐のすまし汁	とうふ 豆腐 わかめ	たけのこ		
	かしわもち				
	塩ラーメン	ふたにく 豚肉	メンマ もやし ほうれんそう	ラーメン	小 536 kcal
9 木	大根のさっぱりサラダ	ふたにく 鶏肉	だいこん みずな にんじん 大根 水菜 人参		中 644 kcal
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		高 518 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 609 kcal
10 金	ハムエッグ	たまご 卵 ハム			中 753 kcal
	炒めナムル	ふたにく 鶏肉	にんじん 人参 ほうれん草 しめじ もやし	ごま ごま油	高 627 kcal
	かぶのみそ汁	あぶらあげ 油揚げ みそ	かぶ 舞茸		
13 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 702 kcal
	豚肉とごぼうのオイスター炒め	ふたにく 豚肉	にんじん 人参 さやいんげん ごぼう たまねぎ 玉葱	かたくりこ 片栗粉	中 876 kcal
	もやしの塩昆布和え	ふたにく 鶏肉	もやし 練り梅	ごま油	高 826 kcal
14 火	じゃがいものみそ汁	わかめ みそ	えのき	じゃがいも	小 603 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	中 745 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	ふたにく 厚揚げ みそ	いりあげ 人参 キャベツ しょうが 椎茸		高 619 kcal
15 水	もやしのなめ茸和え		もやし ほうれん草 なめ茸		
	ごぼうのみそ汁	みそ	ごぼう 玉葱	じゃがいも	小 577 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	中 702 kcal
16 木	ほっけの塩焼き	ほっけ			高 576 kcal
	白菜のおひたし		はくさい えのき		
	豚汁	ふたにく 豚肉 みそ	にんじん 人参 だいこん 大根 ごぼう 生姜	じゃがいも つ 突きこんにやく	小 567 kcal
17 金	醤油焼きそば	ふたにく 豚肉	にんじん 人参 もやし キャベツ	焼きそばめん	中 697 kcal
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ 玉葱 パセリ	じゃがいも バター	高 571 kcal
	大根スープ	だいこん 大根 小松菜		ごま	
20 月	チキンカレー	ふたにく 鶏肉 ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ トマト	こめ おおむぎ 米 大麦 じゃがいも バター 小麦粉	小 754 kcal
	福神漬け		ふくじんづ 福神漬け		中 940 kcal
	フルーツ和え		フルーツ缶詰		高 814 kcal
21 火	コッペパン			コッペパン	小 603 kcal
	キャベツのごまサラダ	ふたにく 鶏肉	キャベツ		中 746 kcal
	人参しりしり	や 焼き竹輪 ツナ	にんじん 人参 もやし		高 620 kcal
22 水	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ 玉葱 セロリ トマト	じゃがいも マカロニ	小 558 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	中 690 kcal
	豆腐の中華炒め	とうふ 豆腐	きくらげ 木耳 チンゲン菜 人参	ごま油 片栗粉	高 564 kcal
23 木	大根のしらす和え	しらす	だいこん 大根		
	ひき肉のみそ汁	ふたにく 鶏肉 みそ	もやし	じゃがいも	小 604 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	中 748 kcal
24 金	コーンとチーズのオムレツ	たまご 卵 チーズ	コーン ほうれん草	じゃがいも	高 622 kcal
	ブロッコリーのサラダ	ベーコン	ブロッコリー 白菜 人参	オリーブ油	
	なめこのみそ汁	あぶらあげ 油揚げ みそ	なめこ ねぎ		
27 月	ねぎと生姜のうどん	ふたにく 鶏肉	しょうが 生姜 玉葱 人参 ねぎ	うどん かたくりこ 片栗粉	小 613 kcal
	キャベツの塩昆布和え	ふたにく 鶏肉	キャベツ	ごま油	中 747 kcal
	みたらし団子	だんご 白玉		しらたま 白玉	高 621 kcal
28 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 594 kcal
	ポークしゅうまい				中 672 kcal
	切り干し大根のお浸し	ハム かつお節	きり干し大根 小松菜		高 564 kcal
29 水	豆腐のみそ汁	とうふ 豆腐 みそ	しめじ 人参		
	タコライス	ふたにく 鶏肉 鶏挽肉 おから 粉チーズ	たまねぎ 玉葱 キャベツ	こめ おおむぎ 米 大麦	小 619 kcal
	もやしのサラダ	ハム	もやし 人参 ほうれん草	ごま油	中 764 kcal
30 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	高 638 kcal
	豚キムチ炒め	ふたにく 豚肉	もやし にら キムチ	ごま油	小 602 kcal
	大根のツナサラダ	ツナ	だいこん 大根	かたくりこ 片栗粉	中 744 kcal
31 金	かきたま汁	たまご 豆腐 みそ	たまねぎ 玉葱		高 618 kcal
	五目おにぎり	ふたにく 鶏肉 ひじき	にんじん 人参 ごぼう	こめ おおむぎ 米 大麦 しらす	小 628 kcal
	豚肉と白菜のうま煮	ふたにく 豚肉	いりあげ 椎茸 白菜 たけのこ 玉葱 生姜	ごま油 片栗粉	中 780 kcal
29 水	もやしのみそ汁	わかめ みそ	もやし		高 654 kcal
	おけとスパゲティ	しょうが 椎茸 鶏原牛	いりあげ 椎茸 玉葱 こねぎ にんにく	スパゲティ オリーブ油	小 693 kcal
	キャベツのサラダ		キャベツ コーン 人参		中 865 kcal
30 木	いちごミルク煮しパン	いちご 脱脂粉乳 おから 卵 牛乳		煮しパンミックス	高 739 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 605 kcal
	鶏肉と大根の照り炒め	ふたにく 鶏肉	だいこん 大根		中 746 kcal
31 金	じゃがいもとアスパラのサラダ	ハム	アスパラガス	じゃがいも オリーブ油	高 620 kcal
	ほうれんそうのみそ汁	みそ	にんじん たまねぎ 人参 玉葱 ほうれん草		
	ピザトースト	チーズ	コーン たまねぎ ピーマン	スライスパン	小 579 kcal
31 金	白菜と竹輪の和え物	はくさい ちくわ 白菜 人参	はくさい にんじん 人参		中 720 kcal
	コンソメスープ		キャベツ 玉葱 えのき	じゃがいも	高 594 kcal