

令和6年度

6月

> こんだてひょう <

置戸町学校給食センター

日	おかず	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
3月	ごはん			こめ 小麦	小 637 kcal
	鶏肉のねぎ塩炒め	鶏肉	長ねぎ 玉ねぎ	こめ 小麦 米油 ごま油 でん粉	高 662 kcal
	大根と竹輪のサラダ	竹輪	大根	ごま オリブ油	
	えのきとじゃがいものみそ汁	みそ	キャベツ えのき茸	じゃがいも	
4月	ごはん			こめ 小麦	小 644 kcal
	厚揚げのそぼろ炒め	厚揚げ 鶏ひき肉	さやいんげん 玉ねぎ	しらたき 米油 でん粉	中 801 kcal
	ほうれん草のおひたし	かつお節	もやし ほうれん草		高 675 kcal
	塩豚汁	豚肉	玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜	さつまいも	
5月	しょうゆラーメン	豚肉 つと	もやし めんま	ラーメン 米油	小 674 kcal
	チヂミ	卵 チーズ	にら キムチ キャベツ	ごま油 小麦粉 でん粉	中 837 kcal
	白菜の中華和え		白菜 人参	ごま ごま油	高 711 kcal
	ごはん			こめ 小麦	小 592 kcal
6月	鶏肉とたけのこの甘辛炒め	鶏肉	たけのこ 赤パプリカ さやいんげん 玉ねぎ	こめ 小麦 米油	中 735 kcal
	キャベツのなめ煮和え		キャベツ 人参 なめ茸		高 609 kcal
	はんぺんスープ	はんぺん	しいたけ チンゲン菜	じゃがいも	
	えだまめピラフ	鶏ひき肉	えだまめ 玉ねぎ 人参	こめ 小麦 米 パター	小 613 kcal
7月	ジョアストロベリー	ジョアストロベリー			中 768 kcal
	ごぼうとハムのサラダ	ハム	ごぼう もやし	ごま	高 669 kcal
	白菜スープ		白菜 しめじ		
	ごはん			こめ 小麦	小 592 kcal
10月	鶏肉とじゃがいものマスタード炒め	鶏肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ	じゃがいも 米油	中 802 kcal
	大根とコーンのサラダ		大根 コーン	オリブ油	高 676 kcal
	ふきのみそ汁	油揚げ みそ	ふき キャベツ 長ねぎ		
	ごはん			こめ 小麦	小 647 kcal
11月	豚の梅肉ソースがけ	豚	ねり梅	こめ 小麦 米油 小麦粉 でん粉	中 668 kcal
	もやしと茎わかめのサラダ	茎わかめ	人参 もやし	ごま ごま油	高 542 kcal
	小松菜と春雨のスープ		小松菜 えのき茸	春雨	
	鶏肉とキャベツのスパゲティ	鶏肉	キャベツ しめじ 玉ねぎ にんにく	スパゲティ オリブ油	小 654 kcal
12月	ブロッコリーとじゃがいものおかか和え	かつお節	ブロッコリー	じゃがいも	中 812 kcal
	白桃の缶詰		桃		高 686 kcal
	ごはん			こめ 小麦	小 649 kcal
	にら玉豆腐炒め	豆腐 豚肉 卵	にら もやし	こめ 小麦 米油	中 807 kcal
13月	白菜とツナのサラダ	ツナ かつお節 のり	白菜		高 681 kcal
	里芋のみそ汁	油揚げ みそ	大根 小松菜	里芋	
	ごはん			こめ 小麦	小 733 kcal
	鶏肉の香味炒め	鶏肉	玉ねぎ にんにく 長ねぎ 大葉 生姜	ごま油 でん粉 米油	中 919 kcal
14月	マカロニサラダ	ハム	きゅうり	マカロニ マヨネーズ	高 793 kcal
	じゃがいものスープ		人参 コーン パセリ	じゃがいも	
	ごはん			こめ 小麦	小 634 kcal
	ひじきの炒り卵	ひじき 卵 鶏肉	ほうれん草 人参 玉ねぎ	こめ 小麦 米油	中 785 kcal
17月	もやしのさっぱりしょうが和え	のり	もやし 水菜 生姜	ごま油 ごま	高 659 kcal
	切干大根のみそ汁	油揚げ みそ	切干大根		
	ごはん			こめ 小麦	小 617 kcal
	酢豚	豚肉	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン バイン 椎茸	でん粉 米油	中 766 kcal
18月	大根とチーズのサラダ	チーズ	大根 きゅうり	ごま油	高 640 kcal
	わかめスープ	豆腐 わかめ		でん粉	
	かしわうどん	鶏肉 つと	長ねぎ 椎茸	うどん	小 607 kcal
	かき揚げ	卵	アスパラガス コーン 玉ねぎ 人参	じゃがいも 小麦粉 米油	中 752 kcal
19月	白菜の梅和え		白菜 ねり梅		高 626 kcal
	ごはん			こめ 小麦	小 653 kcal
	いかとじゃがいものソテー	いか	チンゲン菜 にんにく	じゃがいも 米油	中 813 kcal
	大根とかまぼこのサラダ	かまぼこ	大根 レタス	こめ 小麦 米油	高 687 kcal
20月	エリンギと鶏肉のみそ汁	鶏肉 みそ	ごぼう エリンギ 長ねぎ	こめ 小麦 米油	
	スタミナ納豆丼	ひきわり納豆 鶏ひき肉 豚ひき肉 かつお節	にんにく 生姜 玉ねぎ ほうれん草	こめ 小麦 小麦粉 米油	小 627 kcal
21月	ジョアマスカット	ジョアマスカット			中 795 kcal
	キャベツのごま和え		キャベツ もやし	ごま	高 727 kcal
	豆腐のスープ	豆腐	大根 パセリ	でん粉	
	ごはん			こめ 小麦	小 655 kcal
24月	鶏肉とキャベツのオイスター炒め	鶏肉 みそ	キャベツ	ごま でん粉 ごま油	中 814 kcal
	大根甘酢和え	ハム	大根 小松菜		高 688 kcal
	じゃがたま汁	みそ	玉ねぎ	じゃがいも	
	ごはん			こめ 小麦	小 658 kcal
25月	照り焼きつくね	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 おから 卵	玉ねぎ 人参 大葉 生姜	パン粉 米油 でん粉	中 813 kcal
	白菜のしらす和え	しらす	白菜	ごま油	高 687 kcal
	しいたけのみそ汁	みそ	しいたけ 大根		
	あんかけ焼きそば	豚肉	たけのこ キャベツ にら 人参 玉ねぎ	焼きそば麺 米油 でん粉	小 656 kcal
26月	ぎょうざ	豚ひき肉 鶏ひき肉	キャベツ にら	ぎょうざの皮 米油 大豆油 なたね油	中 797 kcal
	バンバンジー	鶏肉	もやし きゅうり コーン	春雨 ごま ごま油	高 671 kcal
27月	ドライカレー	豚ひき肉 鶏ひき肉	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 ピーマン ごぼう トマト缶 トマトピューレ	こめ 小麦 小麦粉 米油	小 812 kcal
	カントリーサラダ		きゅうり キャベツ 大根	オリブ油	中 1010 kcal
	元氣ヨーグルト	ヨーグルト			高 884 kcal
	コッペパン			コッペパン	小 639 kcal
28月	ツナじゃが	ツナ	人参 玉ねぎ	じゃがいも	中 789 kcal
	もやしといんげんのスープ	ベーコン	もやし さやいんげん 玉ねぎ	こめ 小麦 米油	高 663 kcal