

令和6年度

9月

これだてひょう

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
2月	ごはん			こめ 小麦	小 608 kcal
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	玉葱 しょうが	こめあから 米油	中 753 kcal
	切干大根とわかめのマヨサラダ	わかめ	切干大根	マヨネーズ	高 627 kcal
	レタスのみそ汁	味噌	レタス 人参		
3火	ごはん			こめ 小麦	小 564 kcal
	鶏肉のバターしょうゆ炒め	鶏肉	玉葱	じゃがいも バター	中 696 kcal
	ごぼうのひじきサラダ	ひじき ツナ	もやし ごぼう		高 570 kcal
	根菜汁		大根 人参 里芋 長葱		
4水	マーボー焼きそば	豚挽肉 鶏挽肉 豆腐	玉葱 にんにく 生姜	焼きそば麺 米油 ごま油 でん粉	小 873 kcal
	白菜のごま酢和え		白菜	ごま	中 1085 kcal
	揚げ芋	牛乳		じゃがいも 米油 ホットケーキミックス	高 959 kcal
	ごはん			こめ 小麦	小 535 kcal
5木	豚肉のみそ炒め	豚肉 味噌	玉葱 人参	こめあから 米油	中 658 kcal
	ちくわとキャベツのおひたし	焼き竹輪	キャベツ		高 532 kcal
	かぶすまし		かぶ 小松菜		
	ごはん			こめ 小麦	小 586 kcal
6金	ジャがいものバジル炒め	鶏肉	にんにく バジル	スライスパン バター	中 725 kcal
	マカロニのトマトスープ	ベーコン	玉葱 トマト缶 トマトピューレ	マカロニ	高 599 kcal
	ごはん			こめ 小麦	小 541 kcal
	鶏肉の梅炒め	鶏肉	玉葱 大葉 練り梅	でん粉 米油 ごま油	中 665 kcal
9月	ブロッコリーのしらす和え	しらす干し	ブロッコリー 白菜		高 539 kcal
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 味噌	キャベツ		
	防災パン（レーズン・チョコ・コーヒーナッツ）			防災パン（レーズン・チョコ・コーヒーナッツ）	小 481 kcal
	防災玉子スープ	卵 かに風かまぼこ わかめ	長葱 椎茸		中 609 kcal
10火	ビスコ			ビスコ	高 507 kcal
	豆乳だしうどん	豚肉 調整豆乳 味噌	白菜 人参 長葱 生姜	うどん 米油	小 568 kcal
	鶏の天ぷら	鶏肉 卵		こめあから 米油 小麦粉	中 690 kcal
	もやしの中華和え		もやし きゅうり	ごま	高 564 kcal
11水	ごはん			こめ 小麦	小 580 kcal
	いかのカレー炒め	いか	パプリカ 玉葱	米油 じゃがいも	中 716 kcal
	キャベツとチーズのサラダ	チーズ	キャベツ	オリーブ油	高 590 kcal
	トックスープ	鶏肉	大根 人参 チンゲン菜	トック	
13金	枝豆おにぎり		枝豆	こめ 小麦	小 637 kcal
	大根の煮物	うずらの卵 鶏肉	大根 さやいんげん	こめあから 米油	中 791 kcal
	舞茸とごぼうのみそ汁	味噌	舞茸 ごぼう		高 665 kcal
	コーンバターごはん	鶏挽肉 豚挽肉	コーン	こめ 小麦 バター	小 694 kcal
17火	じゃがいものいが梨揚げ	卵		じゃがいも そうめん 米油	中 849 kcal
	三平汁	鮭 味噌	大根 人参 つきこん 長葱 生姜		
	黄桃の缶詰		黄桃		
	和風きのこスパゲティ	鶏肉	しめじ 椎茸 エリンギ 小葱	スパゲティ 米油 オリーブ油	小 758 kcal
18水	キャベツとウインナーのマリネ	ウインナー	キャベツ		中 950 kcal
	ココア無しパン	卵 脱脂粉乳 牛乳		無しパンミックス	高 824 kcal
	ごはん			こめ 小麦	小 584 kcal
	鶏肉ともやしの炒め物	鶏肉	さやいんげん もやし	こめあから 米油 ごま油	中 719 kcal
19木	わかめサラダ	わかめ	大根		高 593 kcal
	すりみのみそ汁	すりみボール 味噌	長葱 白菜 人参		
	黒砂糖パン			黒砂糖パン	小 699 kcal
	じゃがいもガレット	ツナ チーズ		じゃがいも オリーブ油 でん粉	中 872 kcal
20金	マカロニサラダ		きゅうり	マカロニ マヨネーズ	高 746 kcal
	とうもろこしのスープ	牛乳	クリームコーン コーン 人参 玉葱 パセリ	でん粉	
	ごはん			こめ 小麦	小 565 kcal
	さばの照り焼き	さば	生姜	ごま	中 664 kcal
24火	切干大根の炒め煮	さつま揚げ	切干大根 人参	ごま油	高 538 kcal
	ワンタンのみそ汁	味噌	長葱	ワンタン	
	とんこつラーメン	豚肉 つとまき	メンマ キャベツ 玉葱 木耳	ラーメン 米油	小 501 kcal
	にらまんじゅう	鶏挽肉 豚挽肉	キャベツ にら	ごま油 もち粉 でん粉	中 678 kcal
25水	柿		柿		高 552 kcal
	ごはん			こめ 小麦	小 591 kcal
	手作りふりかけ	しらす干し 鰹節 焼きのり 青のり		ごま	中 732 kcal
	筑前煮	鶏肉	蓮根 筍 人参 椎茸 ごぼう こんにやく 里芋 大根	こめあから 米油	
26木	チンゲン菜と卵のみそ汁	卵 厚揚げ 味噌	チンゲン菜		
	鶏肉丼	豚肉 味噌	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 長葱	こめ 小麦 米油 ごま油 でん粉	小 700 kcal
	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン		じゃがいも マヨネーズ	中 866 kcal
	春雨と昆布のスープ	昆布	白菜	春雨	