



よていこんだてひょう

令和7年度
多良木町学校給食センター

ひ 日	よう 曜	しゅしゅく 主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		
					あか	き	みどり	小	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
4	火	むぎごはん		やさいつみれじる たまねぎとぶたにくの ケチャップいため	ぎゅうにゅう つみれ とうふ だしこんぶ かつおぶし ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん ねぎ たけのこ ほうれんそう しいたけ たまねぎ いんげん	小	601	23.9
								中	706	28.2
5	水	チキンライス		コンソメスープ ツナコーンサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ マーガリン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ トマト しめじ きぬさや コーン キャベツ きゅうり	小	598	20.6
								中	701	23.7
6	木	しろごはん 多良木中 中止		みそけんちんじる きんぴらごぼう はるまき	ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ とりにく ベーコン はるまき みそ	こめ さといも こんにゃく しらたき さとう ごま あぶら	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ いんげん	小	624	21.1
								中	814	25.1
7	金	ミルクパン		ポークビーンズ あげじゃがのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン マーガリン あぶら じゃがいも ハヤシルー さとう	たまねぎ にんじん トマト しめじ グリンピース キャベツ コーン きゅうり	小	669	25.0
								中	838	30.2
10	月	むぎごはん 多良木中 中止 支援学校 中止		マーボーはるさめ ナムル シューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	小	623	23.9
								中		
11	火	しろごはん		みそしる だいこんサラダ さんまのしおやき	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ さんま みそ	こめ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり きくらげ	小	603	26.7
								中	751	31.4
12	水	むぎごはん		にくじゃが マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん しょうが キャベツ ほうれんそう	小	589	23.2
								中	714	27.3
13	木	しろごはん		かきたまじる ひじきのカレーいため だいずのりんかけ	ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ だしこんぶ かつおぶし ぶたにく だいず	こめ でんぷん じゃがいも さとう ごまあぶら	えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン ひじき もやし	小	605	22.6
								中	709	26.7
14	金	しよくパン		スパゲティナポリタン ブロッコリーのイタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	パン スパゲティ あぶら マーガリン さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト ブロッコリー キャベツ えだまめ	小	573	24.7
								中	704	29.6
17	月	しろごはん		ぶたじる くきワカメのいためもの かきあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ちりめん ちりめん みそ	こめ さといも こんにゃく しらたき あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しゅんぎく	小	602	20.6
								中	723	24.1
18	火	むぎごはん		しるビーフン こうやどうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ むぎ ビーフン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ たけのこ ねぎ はくさい にら しいたけ しょうが いんげん	小	644	25.4
								中	704	27.2
19	水	しろごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく ベーコン ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも カレールー ゼリー さとう	にんじん たまねぎ グリンピース パイン みかん もも	小	626	20.4
								中	780	22.7
20	木	たかなめし		すいとんじる ちくわのいそべあげ きゅうりのそくせきづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ いりこ とりにく あおのり ちくわ こんぶ	こめ むぎ あぶら ごま すいとん こむぎこ こんにゃく	たかな しいたけ にんじん ねぎ えのきだけ はくさい きゅうり	小	676	22.1
								中	761	27.7
25	火	しろごはん		わかめスープ ビビンバのぐ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ぶたにく たまご	こめ ごま ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが ぜんまい もやし にら	小	606	26.4
								中	698	30.8
26	水	むぎごはん		ぶたにくのすきやき ミックスかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ だいず	こめ むぎ しらたき さとう あぶら ごま さつまいも	にんじん はくさい しいたけ ねぎ	小	667	26.6
								中	724	31.2
27	木	しろごはん		とりだんごスープ ほうれんそうのごまあえ さばのみそやき	ぎゅうにゅう とりにく とりつくね かつおぶし さば みそ	こめ さとう ごま	チンゲンサイ たまねぎ コーン もやし キャベツ にんじん ほうれんそう	小	614	27.9
								中	747	33.0
28	金	セルフバーガー (まるパン)		マカロニスープ しろみざかなフライ ノンエッグタルタルソース キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	パン さとう マカロニ あぶら ノンエッグタルタルソース	たまねぎ キャベツ コーン パセリ ピクルス レモン にんじん	小	678	24.9
								中	729	27.7

※材料の入荷、品質等により献立や食材を変更する場合があります。
☆乳・卵不使用のベーコン・ハム・マヨネーズ・マーガリンを使用しています。
☆調味料などの詳しい食材の内容は「食物アレルギー対応予定献立表」でご確認ください。