よていこんだてひょう

毎月19日は『食育の日』

令和7年度　多良木町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (g)
2	月	しろごはん	MILK	しるビーフン れんこんのばいにくあえ にくみそそぼろ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから かつおぶし あかみそ	こめ ビーフン ごまあぶら さとう あぶら	キャベツ きくらげ にんじん にんにく たけのこ もやし しょうが ねぎ れんこん こまつな うめぼし たまねぎ にら	(小学校) (中学校)	563 705	23.1 27.1
3	火	しろごはん	MILK	だんごじる かいそうサラダ いわしのカリカリフライ	ぎゅうにゅう だしこんぶ けずりぶし いわし かいそう しろみざかな	こめ でんぷん ごま あぶら だんご(やまいも)	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ キャベツ だいこん	(小学校) (中学校)	622 773	22.4 28.5
4	水	しろごはん	MILK	みそしる じゃこサラダ さんまのかんろに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ちりめん さんま いりこ みそ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり レタス トマト しょうが	(小学校) (中学校)	611 768	24.8 29.5
5	木	ひじきごはん	MILK	かきたまじる スタミナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ だしこんぶ けずりぶし ぶたにく	こめ むぎ しらたき あぶら さとう でんぷん	ひじき しいたけ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく レタス トマト きゅうり レモン	(小学校) (中学校)	558 694	26.0 31.2
6	金	あげパン	MILK	ポトフ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	パン さとう あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ パセリ ごぼう きゅうり キャベツ	(小学校) (中学校)	602 752	23.4 27.6
9	月	むぎごはん	MILK	けんちんじる キャベツのおかかあえ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし だしこんぶ さつまあげ ちりめん くきわかめ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	(小学校) (中学校)	604 707	20.6 25.0
10	火	きびごはん	MILK	じゃがいものそぼろに ブロッコリーサラダ ぶたにくのプルコギ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ハム ぶたにく	こめ きび じゃがいも あぶら さとう でんぷん マヨネーズ ごま コチュジャン	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース コーン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ねぎ しょうが にんにく	(小学校) (中学校)	704 873	28.5 32.6
11	水	しろごはん	MILK	はっぽうさい もやしのナムル てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちりめん かつおぶし こんぶ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま さとう	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しめじ しいたけ ねぎ しょうが ほうれんそう もやし こんぶ	(小学校) (中学校)	619 705	20.8 25.0
12	木	むぎごはん	MILK	すましじる すきこんぶサラダ とりにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう はんぺん とうふ わかめ だしこんぶ けずりぶし すきこんぶ ちくわ とりにく	こめ むぎ はちみつ	たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ にんじん レタス きゅうり レモン しょうが	(小学校) (中学校)	591 709	25.9 29.7
13	金	ソフトフランスパン	MILK	カレーうどん ひじきサラダ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ だしこんぶ けずりぶし ツナ ひじき	パン さとう うどん カレー マヨネーズ ゼリー(みずあめ)	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり レモン	(小学校) (中学校)	608 694	23.8 28.7
16	月	しろごはん	MILK	ワンタンスープ もやしのあえもの ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ハム ソーセージ	こめ ワンタン ごま ごまあぶら さとう じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ きぬさや きゅうり きゅうり もやし にんにく えだまめ	(小学校) (中学校)	634 785	20.7 24.5
17	火	むぎごはん	MILK	マーボーはるさめ ナムル ごまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ ひきわりだいず あかみそ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま みずあめ マーボーどうふのもと	しょうが にんにくたまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし こまつな きくらげ	(小学校) (中学校)	584 738	23.6 28.3
18	水	むぎごはん	MILK	かぼちゃのみそしる こまつなのごまあえ たまねぎとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ いりこ みそ ちくわ ぶたにく ちくわ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな きくらげ にんにくのめ しょうが にんにく	(小学校) (中学校)	595 699	23.5 28.1
19	木	しろごはん	MILK	チキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも カレールー ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ もも グリンピース パイン みかん にんにく	(小学校) (中学校)	635 791	26.7 31.4
20	金	ミルクパン	MILK	コーンポタージュ こんにゃくサラダ コロッケ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ	パン さとう あぶら あぶら こんにゃく ごま コロッケ(じゃがいも・パンこ・こむぎこ)	たまねぎ にんじん ホールコーン コーン きゅうり レタス コロッケ(にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・、くろえだまめ)	(小学校) (中学校)	632 836	24.3 31.4
23	月	チキンライス **多良木中 中止**	MILK	コンソメスープ フレンチサラダ オムレツ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ハム オムレツ(たまご・とりにく)	こめ むぎ えだまめ マーガリン さとう オリーブゆ	たまねぎ しめじ えだまめ トマト コーン にんじん キャベツ きくらげ レタス ほうれんそう ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゅうり	(小学校) (中学校)	695 779	24.9 27.1
24	火	むぎごはん	MILK	タイピーエン もやしのごまずあえ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま さとう でんぷん	しょうが にんじん たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ もやし きゅうり ピーマン しいたけ	(小学校) (中学校)	625 678	24.9 29.8
25	水	むぎごはん	MILK	おやこどんのぐ かぼちゃサラダ だいずのりんかけ	とりにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう だいず	こめ むぎ さとう でんぷん マヨネーズ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン えだまめ	(小学校) (中学校)	624 698	23.6 29.7
26	木	しろごはん	MILK	にくじゃが ほうれんそうのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ きぬさや ベーコン しらたき	こめ あぶら じゃがいも さとう しらたき マーガリン	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう しめじ コーン みかん きぬさや	(小学校) (中学校)	601 747	23.6 27.7
27	金	セルフドッグ	MILK	わかめスープ ミモザサラダ	ソーセージ ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ チーズ たまご ハム	パン さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ ブロッコリー りんご	(小学校) (中学校)	665 720	24.5 30.1
30	月	むぎごはん	MILK	さわにわん はるさめのすのもの タラのみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ けずりぶし わかめ タラ	こめ むぎ あぶら でんぷん はるさめ さとう ごま こむぎこ	しいたけ にんじん たけのこ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ ピーマン パプリカ	(小学校) (中学校)	609 750	30.1 35.3

お知らせ　・ベーコン、ハム、マヨネーズ、マーガリンは乳・卵不使用のものを使用しています。

※都合により献立や食材の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。