

令和3年 12月
献立予定表

- ・ 献立名の横に使用する食品名を記載してあります。
- ・ 加工品に含まれるアレルギー品目は、()で表示しています。
- ・ ⊕の表示は中学生のみの給食です。



龍郷町立学校給食センター

日曜	こんだて名	ねつやちからの もとなるたべもの	からだをつくる たべもの	からだのちょうしを とどめるたべもの	その他 調味料など	栄養価(上・小学生、 下・中学生)	
						エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④和風ハンバーグ ⑤粒マスタードサラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう ③とうふ みそ	③たまねぎ こまつな にんじん えのき たけ まこも	③にぼし	683	24.0
		④さとう ⑤あぶら さとう こま	④ハンバーグ	④だいこん ねぎ ⑤もやし ブロッコリー にんじん とうもろこし	④しょうゆ みりん す ⑤しょうゆ マ スタード りんごす こしょう	859	29.2
2 木	①麦ごはん ②牛乳 ③スープ春雨 ④きびなごのチリソース	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			648	26.4
		③はるさめ あぶら	③とりにく	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ きく らげ	③ガラスープ しょうゆ しお こしょう	814	31.5
3 金	①高菜ピラフ ②牛乳 ③洋風おでん ④フルーツジュレ ⑤⊕チーズ	①こめ むぎ あぶら さとう	①ウインナー ②ぎゅうにゅう	①たかなづけ にんじん コーン	①コンソメ しお カルシウムまい	687	26.6
		③じゃがいも	③ぶたにく うすらたまご ベーコ ン	③だいこん にんじん セロリ えだまめ こ んにゃく	③とりからスープ しょうゆ しお こしょう	934	35.6
6 月	①鶏飯 ②牛乳 ③ごまマヨサラダ ④うまかつてん	①こめ むぎ	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう	①にんじん しいたけ ねぎ パパイアづ け	①とりからスープ しょうゆ みりん さけ しお	627	24.0
		③じゃがいも ナイフ マネー こま	④くまかつてんの内容は下記)	③きゅうり パパイア まこも	③しょうゆ	730	27.4
7 火	①麦ごはん ②牛乳 ③干し大根とじゃが芋の煮物 ④豆とிரこの揚げがらめ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			647	28.1
		③じゃがいも あぶら さとう	③とりにく あつあげ こんぶ	③ほしだいこん にんじん いんげん しいた け こんにゃく	③かつおだし しょうゆ さけ	802	33.8
8 水	①小型パン ②牛乳 ③ボンゴレスパゲティ ④グリーンサラダ ⑤マーシャルピーンズ	①パン	②ぎゅうにゅう			677	26.1
		③スパゲティ あぶら こめこ	③ベーコン あさり ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	③たまねぎ にんじん とうもろこし ほろれ んそう にんにく	③コンソメ しお こしょう ワイン ガラスープ しょうゆ	873	32.3
9 木	①焼鳥どんぶり ②牛乳 ③冬野菜のみそ汁 ④ポテトサラダ	①こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	①とりにく ②ぎゅうにゅう	①しょうが ぶかねぎ	①しお しょうゆ みりん	672	24.7
		④じゃがいも ノンエッグマヨネー ズ		③はくさい だいこん にんじん ほろれ んそう ねぎ	③にぼし	837	29.5
10 金	①ボークカレーライス ②牛乳 ③白菜とりんごのサラダ ④⊕アーモンド	①こめ むぎ じゃがいも あぶら カレー(小麦)	①ぶたにく スキムミルク ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん えだまめ にんに く	①カルシウムまい ケチャップ ソース	665	23.9
		③オリーブゆ さとう ④⊕アーモンド		③はくさい きゅうり りんご コーン	③しょうゆ す しお こしょう	907	31.1
13 月	①麦ごはん(少なめ) ②牛乳 ③ほうとう ④ちくわ磯辺天ぷら ⑤みかん	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			626	24.8
		③ひらめん さといも	③とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	③だいこん はくさい かぼちゃ にんじん ぶかねぎ しいたけ	③にぼし みりん	800	29.9
14 火	①麦ごはん ②牛乳 ③かきたまスープ ④春巻き ⑤ナムル	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			633	24.5
		③かたくりこ	③たまご	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ え のきたけ しいたけ	③ガラスープ しょうゆ しお	815	30.8
15 水	①雑穀いもごはん ②牛乳 ③寄せ鍋風煮込み ④ひじきとナッツのサラダ	①こめ くるこめ さつまいも	②ぎゅうにゅう		①さけ しお	657	30.6
		③マロニー	③タラ とりにく えび とうふ	③はくさい にんじん ほろれんそう ぶかね ぎ しいたけ	③かつおだし しょうゆ みりん しお	814	36.8
16 木	①麦ごはん ②牛乳 ③大根葉のみそ汁 ④レバーの甘辛煮 ⑤おひたしレモン風味	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			675	29.2
		③じゃがいも	③あつあげ みそ	③はくさい ほうれんそう えのきたけ にん じん レモンかじゅう	③にぼし	851	36.5
17 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ウワンフネヤッセ ④まこものきんぴら	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			658	25.1
		③さとう あぶら	③とんこつ ぶたバラにく あつあ げ	③だいこん にんじん ごぼう フル こんにゃく しょうが	③しょうゆ さけ しょうちゅう	803	29.4
20 月	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④ぶりの甘酢ソース ⑤夏みかんサラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			690	25.4
		③じゃがいも	③あつあげ みそ わかめ	③にんじん キャベツ しめじ ねぎ	③にぼし	859	30.4
21 火	①麦ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④フル入り卵みそ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			690	25.4
		③あぶら さとう	③とりミンチ あつあげ さつまあ げ だいす	③かぼちゃ たまねぎ いんげん しいたけ いとこんにゃく	③かつおだし しょうゆ さけ みりん	859	30.4
22 水	①小型パン ②牛乳 ③コンポタージュ ④スパイシーチキン ⑤ゆでキャベツ ⑥セレクトデザート	①パン ③じゃがいも こむぎこ バター	②ぎゅうにゅう ③ベーコン チーズ	③たまねぎ にんじん とうもろこし パ セリ	③ワイン しお こしょう ガラスープ コンソメ	638	26.0
		④かたくりこ あぶら	④とりにく	④にんにく ⑤キャベツ	④こしょう カレーこ	805	32.2
23 木	①青菜しらすごはん ②牛乳 ③肉うどん ④ひじきのマリネサラダ	①こめ むぎ	①しらすぼし ②ぎゅうにゅう	①だいこんば		667	30.5
		③うどん さとう あぶら	③ぎゅうにく さつまあげ	③にんじん たまねぎ ほろれんそう	③さけ しょうゆ みりん かつおだし	838	38.9
24 金	①麦ごはん ②牛乳 ③とうがん ちゅうかに ④冬瓜の中華煮 ⑤豚キムチ丼	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			626	25.6
		③マロニー あぶら でんぷん こ まあぶら	③とりミンチ とりつくね(小麦) とうふ だいす	③とうがん にんじん チンゲンサイ し いたけ しょうが	③ガラスープ しょうゆ しお こしょう	779	30.6

セレクトデザート以外

赤徳小中、戸口小、龍北中
は、給食はありません。

※うまかつてんの内容
大豆・黒大豆・セサミクラッカー・アーモンド・ヒマワリの種・松の実 カタクチイワシ・かぼちゃの種・昆布・ごま・調味料

12/22(水)セレクトデザート
🍪クリスマスケーキ チョコレート🍪
エネルギー:389kcal
たんぱく質:4.5g
(ホイップクリーム、
卵、小麦粉)

12/22(水)セレクトデザート
🍪クリスマスケーキ ストロベリー🍪
エネルギー:351kcal
たんぱく質:3.2g
(ホイップクリーム、
卵、小麦粉)

12/22(水)セレクトデザート
🍵フルーツ杏仁風プリン🍵
エネルギー:107kcal
たんぱく質:0.2g
(もも あんず)

12/22(水)セレクトデザート
🍪クリスマスケーキ 米粉と豆乳 チョコ🍪
エネルギー:267kcal
たんぱく質:5.8g
(豆乳 米粉)