

令和4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 ととのえるたべもの	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 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 ③はるさめ あぶら ④でんぷん ごまあぶら あぶら さとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④きびなご	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ ④にんにく しょうが えだまめ ねぎ	③ガラスープ しょうゆ しお こしょう ④ケチャップ トウバンジャン しょうゆ さめ	660 824	26.7 32.2
2 金	①麦ごはん ②牛乳 ③大根菜のみそ汁 ④レバーの甘辛煮 ⑤じゃが芋のホットサラダ	①こめ むぎ ④かたくりこ あぶら さとう ⑤じゃがいも	②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④レバー とりにく ⑤ベーコン	③はだいこん だいこん にんじん たまねぎ ⑤たまねぎ マッシュルーム パセリ	③にぼし ④さけ みりん しょうゆ ⑤こしょう ハニーマスタード	667 830	25.0 30.2
5 月	①麦ごはん ②牛乳 ③冬瓜の中華煮 ④豚キムチ丼	①こめ むぎ ③マロニー あぶら でんぷん ごまあぶら ④ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	②ぎゅうにゅう ③とりミンチ とりつくね(小麦) とうふ だいず ④ぶたにく みそ	③とうがん にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが ④はくさいキムチ にんにく しょうが もやし はくさい にら	③ガラスープ しょうゆ しお こしょう ④しょうゆ さけ しお トウバンジャン	642 801	29.7 35.9
6 火	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④しいらの味噌マヨネーズ焼き ⑤もやし炒め	①こめ むぎ ④ノンエッグマヨネーズ ⑤あぶら	②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ わかめ ④しいら みそ	③たまねぎ かぼちゃ はくさい ⑤もやし にんじん	③にぼし ④しお こしょう しろワイン ⑤しお こしょう	605 750	27.7 32.5
7 水	①青菜しらすごはん ②牛乳 ③肉うどん ④ウインナーと野菜のソテー	①こめ むぎ ③うどん さとう あぶら ④あぶら	①しらすほし ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ ④ウインナー	①だいこんば ③にんじん たまねぎ ほうれんそう ④こまつな キャベツ とうもろこし	③さけ しょうゆ みりん かつおだし ④しょうゆ	620 749	27.4 32.8
8 木	①麦ごはん ②牛乳 ③麻婆丼 ④春雨の酢の物	①こめ むぎ ③あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ④はるさめ さとう ごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ みそ ④わかめ	③にんにく しょうが ぶかねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ④にんじん きゅうり	③さけ しょうゆ みりん テンメンジャン トウバンジャン ④す しょうゆ	622 782	23.8 28.7
9 金	①麦ごはん ②牛乳 ③卵スープ ④酢豚 ⑤ヨーグルト	①こめ むぎ ③かたくりこ ④かたくりこ あぶら さとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご いとかまぼこ ④ぶたにく ⑤ヨーグルト	③えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ④しょうが ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	③しょうゆ しお とりがらすープ ④しょうゆ さけ す ケチャップ	662 812	30.0 35.6
12 月	①焼鳥どんぶり ②牛乳 ③冬野菜のみそ汁	①こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	①とりにく のり ②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ	①しょうが ぶかねぎ ③はくさい だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	①しお しょうゆ みりん ③にぼし	632 786	24.2 28.8
13 火	①雑穀いもごはん ②牛乳 ③寄せ鍋風煮込み ④きのこの煮ひたし ⑤みかん ⑥⊕とっとチーズ	①こめ くるこめ さつまいも ③マロニー ④きのこの煮ひたし ⑤みかん ⑥⊕とっとチーズ	②ぎゅうにゅう ③たら とりにく えび とうふ ⑥とっとチーズ	③はくさい にんじん ほうれんそう ぶかねぎ しいたけ ④しいたけ しめじ えのきたけ こまつな キャベツ ⑤みかん	①さけ しお ③かつおだし しょうゆ みりん しお ④しょうゆ みりん	605 766	30.3 38.3
14 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きなこクリーム	①パン ③スパゲティ あぶら こめこ ④ドレッシング ナイフ マネー ⑤きなこクリーム	②ぎゅうにゅう ③ベーコン あさり ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ④きゅうり キャベツ アスパラガス	③たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう にんにく ④きゅうり キャベツ アスパラガス	③コンソメ しお こしょう ワイン ガラスープ しょうゆ	650 805	25.9 31.5
15 木	①麦ごはん ②牛乳 ③かきたまスープ ④春巻き ⑤チンゲンサイソテー	①こめ むぎ ③かたくりこ ④あぶら ⑤あぶら	②ぎゅうにゅう ③たまご ④はるまき(小麦粉) ⑤ウインナー	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ しいたけ ⑤チンゲンサイ もやし とうもろこし	③ガラスープ しょうゆ しお ⑤しょうゆ しお こしょう	695 906	22.7 27.4
16 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 ③じゃがいも ④アセロラジュレ	①ウインナー ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく うすらたまご ベーコン ⑤⊕チーズ	①たかなづけ にんじん コーン ③だいこん にんじん セロリ えだまめ こんにゃく ④みかん パイン もも	①コンソメ しお カルシウムまい ③とりがらすープ しょうゆ しお こしょう	653 893	27.9 37.1
19 月	①麦ごはん ②牛乳 ③キャベツのごまみそ炒め ④ぶりの野菜あんかけ	①こめ むぎ ③あぶら ごま ④あぶら かたくりこ さとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず あつあげ みそ ④ぶり	③こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ ④しょうが パプリカ たまねぎ ビーマン えのきたけ	③みりん しょうゆ ④す しお しょうゆ さけ こしょう	695 894	31.7 40.5
20 火	①肉まん ②牛乳 ③八宝菜 ④大学芋	①こめ むぎ さとう パン(乳) ③あぶら かたくりこ ごまあぶら ④さつまいも あぶら さとう ごま	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく えび うすらたまご	①たけのこ ねぎ しいたけ ③しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ しいたけ きくらげ	①しょうゆ ③さけ しょうゆ オイスターソース しお こしょう とりがらすープ ④みずあめ みりん しょうゆ	619 701	27.8 31.7
21 水	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 ③あぶら さとう ④さとう ごま あぶら	②ぎゅうにゅう ③とりミンチ あつあげ さつまあげ だいず ④たまご おから つぶみそ	③かぼちゃ たまねぎ いんげん しいたけ いとこんにゃく ④フル	③かつおだし しょうゆ さけ みりん ④しお	674 838	29.0 35.2
22 木	①ケチャップライス ②牛乳 ③ABCスープ ④ツナソテー ⑤セレクトデザート	①こめ むぎ あぶら さとう ③マカロニ ④ノンエッグマヨネーズ あぶら ⑤セレクトデザートの内容は下記	①とりにく ②ぎゅうにゅう ③ハム ④ツナ	①にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ③にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ④プロックリー とうもろこし	①カルシウムまい アスパラガス セロリ オイスターソース しお こしょう コンソメ ③とりがらすープ しょうゆ しお こしょう コンソメ ④しお こしょう しょうゆ	703 839	26.8 32.1
23 金	①コロケカレーライス ②牛乳 ③ほうれん草ソテー	①こめ むぎ あぶら じゃがいも ほしがたコロケ あぶら ③あぶら	①ぶたにく だいず おから チーズ スキムミルク ②ぎゅうにゅう ③ハム	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ フルーン アップル ③ほうれんそう キャベツ パプリカ	①カルシウムまい あかワイン カレー ケチャップ オイスターソース ③コンソメ しょうゆ しお こしょう	659 853	26.9 33.1

赤徳小中、戸口小、龍北中は、給食はありません。

セレクトデザート以外

12/22(木)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(木)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(木)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(木)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)