

令和5年 7月 献立予定表

○ 6月から10月の期間、中学生の牛乳は250ccになります。

- ・ 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ゲン7品目は、()で表示しています。



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
3 (月)	①たこめし ②牛乳 ③肉じゃが ④切干大根のサラダ ⑤みかん果汁	①こめ むぎ	①たこ ②ぎゅうにゅう	①えだまめ	①みりん しょうゆ さけ	667 821	28.8 35.9
		③あぶら じゃがいも さとう	③ぶたにく あつあげ	③いとこんやく にんじん たまねぎ こまつな	③かつおだし しょうゆ みりん		
		④ごまドレッシング		④きりぼしだいこん きゅうり にんじん ⑤みかんがじゅう			
4 (火)	①夏野菜カレーライス ②牛乳 ③すいか ④カルフィッシュ	①こめ むぎ あぶら	①ぶたにく だいず おからパウダー チーズ スキムミルク	①にんにく にんじん たまねぎ コーン ビーマン かぼちゃ なす トマト アップル フルーン	①加ゆかいまい あかりい 加ゆかい 加ゆかい 加ゆかい	701 899	28.0 34.5
			②ぎゅうにゅう ④カルフィッシュ	③すいか			
5 (水)	①コッペパン ②牛乳 ③ABCスープ ④鮭のラタトゥイユソース ⑤マーシャルピーンス	①コッペパン	②ぎゅうにゅう			643 855	32.5 41.6
		③アルファベットマカロニ	③とりにく	③にんにく たまねぎ キャベツ パセリ	③とりがらす しょうゆ しお こしょう ツツメ		
		④あぶら かたくりこ さとう ⑤マーシャルピーンス	④しいら チーズ	④にんにく ビーマン トマト	④しお こしょう しろうり ツツメ 加ゆかい 加ゆかい		
6 (木)	①麦ごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④チョレギサラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			612 793	24.1 30.7
		③はるさめ ごまあぶら		③にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ チンゲンサイ	③しょうゆ しお さけ とりがらす		
		④さとう ごま あぶら チョレギサラダドレッシング	④ぶたにく みそ わかめ のり	④しょうが アップル キャベツ ほうれんそう きゅうり	④さけ しょうゆ みりん 加ゆかい 加ゆかい		
7 (金)	①黒米寿司 ②牛乳 ③魚そうめん汁 ④和風ポテトサラダ ⑤七夕ゼリー	①こめ くらごめ さとう	①とりにく さつまあげ きんし たまご ②ぎゅうにゅう	①にんにく こんにゃく しいたけ たけのこ きぬさや	①すし す しょうゆ	620 764	24.8 31.1
			③うおそうめん とうふ わかめ	③にんにく オクラ えのきたけ	③かつおだし しょうゆ しお		
		④じゃがいも ノリがマヨネーズ ごま ⑤たなばたゼリー	④ひじき だいず みそ	④にんにく こまつな	④しょうゆ		
10 (月)	①麦ごはん ②牛乳 ③沢煮椀 ④元気納豆	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			638 826	30.1 38.0
		③かたくりこ	③ぶたにく とうふ	③ごぼう にんじん だいこん たけのこ きぬさや しいたけ	③かつおだし しょうゆ しお さけ		
		④さとう ごま ごまあぶら	④なつとう だいず ぶたにく みそ	④ねぎ しょうが	④みりん しょうゆ		
11 (火)	①少なめわかめごはん ②牛乳 ③担々麺 ④チンゲンサイソテー	①こめ むぎ	①わかめ ②ぎゅうにゅう			648 810	25.3 31.6
		③ラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	③ぶたにく だいず みそ	③しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ	③とりがらす しょうゆ さけ みりん ツツメ ツツメ トマト 加ゆかい しお こしょう		
		④あぶら	④ウインナー	④もやし チンゲンサイ コーン	④しょうゆ しお こしょう		
12 (水)	①麦ごはん ②牛乳 ③冬瓜のそぼろ煮 ④豚肉とゴーヤの梅肉和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			689 890	27.1 34.0
		③あぶら さとう かたくりこ	③とりにく だいず	③しょうが とうがん こんにゃく にんじん しめじ えだまめ	③かつおだし しょうゆ みりん		
		④かたくりこ あぶら さとう ごま	④ぶたにく	④にがり しょうが うめ	④しょうゆ さけ みりん		
13 (木)	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④豚肉の生巻焼き ⑤ちやし炒め	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			646 832	26.0 32.4
			③あつあげ みそ	③かぼちゃ キャベツ ほれんそう ねぎ	③にぼしだし		
		④さとう ⑤あぶら	④ぶたにく	④しょうが ⑤もやし こまつな にんじん	④しょうゆ みりん ⑤しお こしょう		
14 (金)	①鶏飯 ②牛乳 ③粒マスタードサラダ ④冷凍桃	①こめ むぎ	①ささみ きんしたまご のり	①しいたけ にんじん パパイアづけ ねぎ	①しょうゆ みりん とりがらす しょうゆ さけ しお	601 742	25.4 31.2
		③あぶら さとう ごま		③もやし ブロッコリー にんじん とうもろこし ④もも	③しょうゆ マスタード りんごす こしょう		
18 (火)	①マザーピーフ丼 ②牛乳 ③アーモンド和え	①こめ むぎ あぶら さとう	①マザーピーフ(ぎゅうにく) とうふ ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ いとこんにゃく ねぎ しょうが にんにく	①しょうゆ さけ みりん	633 824	28.1 35.5
		③アーモンド さとう	③わかめ	③キャベツ もやし にんじん	③しょうゆ みりん		
19 (水)	①鶏ごぼうピラフ ②牛乳 ③金時豆のカレー煮 ④パッションフルーツ ⑤黒糖ピーンス	①こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	①とりにく ②ぎゅうにゅう	①ごぼう ビーマン たまねぎ いんげん	①しょうゆ みりん ツツメ しお	624 807	30.0 39.9
		③じゃがいも あぶら かたくりこ	③ぶたにく きんときまめ	③にんにく たまねぎ こまつな	③加こ しお しょうゆ ツツメ		
			⑤こくとうピーンス(こくとう、だいず)	④パッションフルーツ			
20 (木)	①ピザトースト ②牛乳 ③ポークチュー ④フルーツポンチ ⑤うまかってん	①しょくパン	①ウインナー チーズ ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ ビーマン	①ピザソース	600 819	26.3 36.6
		③あぶら じゃがいも	③ぶたにく チーズ なまクリーム	③にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな アップル	③しお こしょう あかりい ビーフジャー 加ゆかい 加ゆかい 加ゆかい		
		④ナタデココ ほしがたゼリー	⑤うまかってん(欄外)	④パン みかん			

夏休みがやってくる!!

6週間の長い夏休みです。病気や事故などのないよう、元気に過ごしてください。

※うまかってんの内容

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