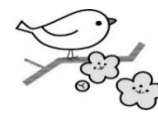


# 令和4年 2月 献立予定表

- ・ 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ゲン7品目は、( )で表示しています。
- ・ 太字は、中学校3年生のアンコール給食で10位以内に入ったメニューです。



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 火	①麦ごはん ②牛乳 ③ムチズイムン (餅の吸い物) ④ナツ田作り ⑤七福なます	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			657 821	29.2 35.7
		③しらたまもち	③とりにく えび かまぼこ	③だいこん こまつな にんじん しいたけ	③かつおだし しょうゆ さけ しお		
		④クルミ カシューナッツ アーモンド ごま あぶら さとう みずあめ ⑤さとう ごま	④にほし ⑤あぶらあげ	⑤だいこん きゅうり にんじん しいたけ きくらげ いとこんにやく しょうが	④みりん しょうゆ ⑤しょうゆ しお す		
2 水	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④魚のみそマヨ焼き ⑤海藻サラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			615 784	25.6 30.8
			③あつあげ みそ わかめ	③にんじん はくさい	③にほし		
		④ノンエッグマヨネーズ ⑤あおじそドレッシング	④シイラ みそ ⑤かいそうミックス	⑤ほうれんそう きゅうり コーン	④ワイン しお こしょう		
3 木	①ガバオ風ライス ②牛乳 ③中華スープ ④りんかけ大豆	①こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	①とりにく だいず たまご ②ぎゅうにゅう	①にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン	①しお こしょう さけ トウバンジャン コツメ しょうゆ 1/2酢-ソース	664 882	28.9 35.1
		③あぶら ④さとう かたくりこ	③ぶたにく ④だいず	③しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい えだまめ ④ほんかん	③とりがらスープ しお こしょう しょうゆ		
			①ぶたミンチ もすく ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん こまつな ピーマン しょうが とうもろこし	①しょうゆ みりん さけ		
4 金	①もすくどんぶり ②牛乳 ③五目卵スープ	①こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	①ぶたミンチ もすく ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん こまつな ピーマン しょうが とうもろこし	①しょうゆ みりん さけ	615 781	23.9 28.7
		③はるさめ ごまあぶら あぶら	③たまご とりにく	③たまねぎ パパイア にんじん チンゲンサイ とうもろこし きくらげ	③コンソメ しょうゆ さけ しお		
			①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			
7 月	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④きびなごかば焼き風 ⑤アーモンド和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			659 822	25.0 29.8
			③あつあげ みそ	③だいこん こまつな にんじん えのきたけ	③にほし		
		④でんぷん あぶら さとう ごま ⑤アーモンド さとう	④きびなご ⑤わかめ	⑤キャベツ もやし にんじん	④しょうゆ みりん さけ ⑤しょうゆ みりん		
8 火	①麦ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④元気納豆	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			641 785	27.3 34.2
			③ぶたにく あつあげ みそ	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが	③にほし		
		④さとう ごまあぶら ごま	④ぶたひきにく なつと だいず みそ	④ねぎ しょうが	④しょうゆ みりん		
9 水	①ハンバーガー ②牛乳 ③ポトフ	①パン さとう ドレッシング	①ハンバーグ ②ぎゅうにゅう	①キャベツ	①ケチャップ ソース	668 787	30.3 34.8
		③じゃがいも	③ウィンナー ベーコン	③キャベツ たまねぎ にんじん フロッコリー だいこん	③とりがらスープ しお こしょう しょうゆ ワイン カレーこ		
			①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			
10 木	①麦ごはん (少なめ) ②牛乳 ③和風ちゃんぽん ④鯖ふりかけ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			625 785	26.8 32.1
		③うどん あぶら	③ぶたにく えび いか あさり かまぼこ	③キャベツ たまねぎ もやし にんじん コーン きくらげ ねぎ	③ガラスープ しょうゆ しお こしょう		
			④さけ しらす干し あおのり				
14 月	①チキンライス ②牛乳 ③野菜スープ ④チョコケーキ	①こめ むぎ あぶら	①とりにく ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト	①加ゆめまい ②チキ ③ソース しお こしょう コツメ	712 885	21.1 25.3
			③ベーコン	③たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	②ワイン しお こしょう とりがらスープ コンソメ しょうゆ		
		④こむぎこ ベーキングパウダー さとう あぶら	④たまご きゅうにゅう		④はちみつ ココア チョコチップ		
15 火	①麦ごはん ②牛乳 ③もすく汁 ④しいらのあおさ揚げ ⑤ごまじょうゆ和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			635 782	27.7 32.8
			③とうふ もすく	③たけのこ にんじん ねぎ しいたけ	③かつおだし しょうゆ しお		
		④こむぎこ あぶら ⑤ごま ごまあぶら さとう	④しいら あおさ	⑤ほうれんそう もやし にんじん	④しお ⑤しょうゆ		
16 水	①ホットドック ②牛乳 ③コーンポタージュ	①パン	①ウィンナー ②ぎゅうにゅう	①キャベツ たまねぎ	①ケチャップ マスタード	713 881	26.6 32.4
		③じゃがいも こむぎこ パター	③ベーコン きゅうにゅう 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 とりがらスープ コンソメ		
			①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			
17 木	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④鶏のから揚げ ⑤ポテトサラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			710 888	23.1 27.4
			③とうふ わかめ みそ	③にんじん もやし	③にほし		
		④かたくりこ あぶら ⑤じゃがいも マヨネーズ	④とりにく	④にんにく ⑤きゅうり にんじん コーン	④しお こしょう しょうゆ さけ ⑤マスタード		
18 金	①ハヤシライス ②牛乳 ③フルーツポンチ	①こめ むぎ あぶら	①ぎゅうにゅう ②きんときまめ ③ぎゅうにゅう	①にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめ にんにく トマト	①カルシウムまい ハヤシルウ ケチャップ	681 845	23.5 28.2
		③ナタデココ		③みかん バイン もも			
			①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			
21 月	①麦ごはん ②牛乳 ③揚げ魚のみぞれ煮 ④ふだん草ごまドレッシング和え ⑤焼きブリソルト	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			700 842	24.3 28.5
		③でんぷん あぶら	③たら とりにく とうふ	③だいこん にんじん しめじ	③かつおだし しょうゆ さけ みりん しお		
		④ドレッシング ⑤やきプリンタルト		④ふだんそう にんじん			
22 火	①麦ごはん (少なめ) ②牛乳 ③煮込みうどん ④高野そぼろ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			630 789	28.0 34.1
		③うどん	③とりにく さつまあげ あぶらあげ	③たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	③かつおだし しょうゆ みりん		
		④さとう あぶら	④ぶたミンチ こうやとうふ	④にんじん グリンピース しょうが	④しょうゆ みりん さけ		
24 木	①炊き込みごはん ②牛乳 ③大根のそぼろ煮 ④たんかん ⑤カルフィッシュ	①こめ むぎ あぶら	①とりにく あぶらあげ ②ぎゅうにゅう	①にんじん たけのこ いんげん しいたけ	①しょうゆ みりん さけ しお	621 784	28.8 33.5
		③でんぷん あぶら さとう	③とりミンチ あつあげ	③だいこん にんじん しめじ いとこんにやく えだまめ しょうが	③かつおだし しょうゆ みりん しお		
			⑤カルフィッシュ	④たんかん			
25 金	①麦ごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④チキン南蛮	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			676 839	27.5 32.4
		③あぶら はるさめ	③ハム	③にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
		④こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ	④とりにく	④たまねぎ ピクルス パセリ	④しお こしょう す しょうゆ		
28 月	①麦ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④磯ミックス	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			666 827	31.0 37.4
		③じゃがいも あぶら さとう	③ぶたにく あつあげ	③いとこんにやく にんじん たまねぎ えだまめ	③かつおだし しょうゆ みりん		
		④さとう ごま	④にほし かつおぶし しおこんぶ		④みりん す		