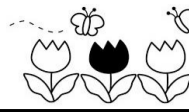


令和4年 4月 献立予定表

- ・ 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。
「中」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 |
| 6 水 | ①コンソメライス ②牛乳 ③シチュー ④ツナと野菜のソテー | ①こめ むぎ ③あぶら じゃがいも こむぎ パター | ①②ぎゅうにゅう ③とりにく スキムミルク チーズ | ③にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ | ①コンソメ しお ③コンソメ しお こ しょう とりがらスープ | — 878 | — 34.2 |
| 7 木 | ①チキンカレーライス ②牛乳 ③フルーツポンチ | ①こめ むぎ あぶら じゃがいも | ①とりにく だいす おからパウ ダー | ①にんじん たまねぎ えだまめ にんにく アッ プルソース | ①カルシウムまい あかワイン カレール ウ ケチャップ ウスターソース | 670 848 | 23.7 28.7 |
| 8 金 | ①麦ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ④春雨の酢のもの | ①こめ むぎ | ②ぎゅうにゅう | ③たまねぎ ふかねぎ にんじん たけのこ きくら げ しいたけ えだまめ しょうが にんにく | ③ケチャップ しょうゆ テンメシジャン トウパンジャン さけ | 670 834 | 23.8 28.6 |
| 11 月 | ①麦ごはん ②牛乳 ③若竹汁 ④鶏の香草パン粉焼き ⑤カラフルソテー ⑥チーズ | ①こめ むぎ | ②ぎゅうにゅう | ③わかめ とうふ ④とりにく | ③たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ | 605 792 | 24.8 32.0 |
| 12 火 | ①焼鳥どんぶり ②牛乳 ③みそ汁 | ①こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう | ①とりにく のり ②ぎゅうにゅう | ①ふかねぎ しょうが | ①しお しょうゆ みりん | 630 786 | 23.6 28.3 |
| 13 水 | ①小型パン ②牛乳 ③スパゲティナポリタン ④かみかみサラダ | ①パン | ②ぎゅうにゅう | ③たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマト | ③しお ケチャップ ウスターソース コン ソメ こしょう | 634 804 | 24.9 30.7 |
| 14 木 | ①麦ごはん ②牛乳 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④おしんこあえ ⑤うまかつてん | ①こめ むぎ | ②ぎゅうにゅう | ③とりにく あつあげ | ③こんにやく にんじん たまねぎ いんげん | 601 806 | 22.3 29.7 |
| 15 金 | ①キムタクチャーハン ②牛乳 ③青菜スープ ④揚げしゅうまい (が2個、中3個) | ①こめ むぎ ごまあぶら ごま | ①ぶたにく ②ぎゅうにゅう | ①にんにく キムチ つぼづけ えだまめ | ①さけ しょうゆ | 625 777 | 22.5 27.3 |
| 18 月 | ①チキンライス ②牛乳 ③野菜スープ ④オムレツ | ①こめ むぎ あぶら | ①とりにく ②ぎゅうにゅう | ①にんじん たまねぎ マッシュルーム グリー ンピース | ①加ゆかまい コシメ しお ケチャップ トト ビュレ ウスターソース こしょう | 651 830 | 24.0 29.4 |
| 19 火 | ①麦ごはん ②牛乳 ③さつまいも汁 ④ひじきの炒め煮 ⑤ヨーグルト | ①こめ むぎ | ②ぎゅうにゅう | ③こんにやく にんじん だいこん ごぼう しいた け ねぎ | ③にほし | 633 779 | 25.7 30.3 |
| 20 水 | ①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④和風ハンバーグ ⑤アスパラサラダ | ①こめ むぎ | ②ぎゅうにゅう | ③とりにく あつあげ みそ | ③にんじん だいこん えのきたけ こまつな | 644 822 | 22.4 27.9 |
| 21 木 | ①麦ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④みそカツ ⑤パパイアのごま和え | ①こめ むぎ | ②ぎゅうにゅう | ③とりにく わかめ | ③にんじん えのきたけ はくさい | 688 853 | 24.6 29.5 |
| 22 金 | ①麦ごはん ②牛乳 ③新玉ねぎのスープ ④さばの加-ムイル ⑤ポテトサラダ | ①こめ むぎ | ②ぎゅうにゅう | ③とりにく | ③たまねぎ にんじん ほうれんそう | 632 803 | 25.8 33.0 |
| 25 月 | ①中華風牛どん ②牛乳 ③春雨スープ ④アセロラゼリー | ①こめ むぎ かたくりこ あぶ ら さとう ごまあぶら ごま | ①ぎゅうにゅう ぶたにく ②ぎゅ うにゅう | ①しょうが にんにく チンゲンサイ | ①さけ しょうゆ | 622 728 | 24.1 28.3 |
| 26 火 | ①麦ごはん ②牛乳 ③卵とじ煮 ④きびなごのカラフルマリネ | ①こめ むぎ | ②ぎゅうにゅう | ③とりにく たまご こうやとう ふ | ③にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう し めじ | 703 878 | 31.1 37.8 |
| 27 水 | ①カレーミートパン ②牛乳 ③ポトフ | ①パン あぶら ばんこ さとう | ①ぶたにく だいす ②ぎゅう にゅう | ①しょうが にんにく たまねぎ にんじん え だまめ | ①あかワイン しお こしょう 加-ケ チャップ コシメ ウスターソース | 635 784 | 44.9 55.1 |
| 28 木 | ①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③けんちんうどん ④炒めなます ⑤紫芋チップス | ①こめ むぎ | ②ぎゅうにゅう | ③とりにく あぶらあげ | ③しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ふかねぎ | 613 763 | 21.8 26.2 |



ご入学・ご進級 おめでとうございます。

- ※ 新しい学年での給食が始まりました。「食」についても目標を決めてみましょう。
- ※ 献立予定表は給食とメニューが重ならないよう、台所等に貼ってご利用ください。

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