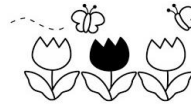


令和3年 4月 献立予定表

- ・ 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ギー品目は、()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	からだのちようしを とどのえるたべもの	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火	中華風牛どん ビーフンスープ カルフィッシュ フルーツ杏仁プリン	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら ビーフン ごまあぶら フルーツあん仁プリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム カルフィッシュ	チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ	しょうゆ さけ とりがらスープ しょうゆ さけ しお	765	31.5
7水	チキンカレーライス 春野菜のサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールー(小麦) あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ たけのこ きゅうり コーン なばな	カルシウムまい ソース	680 861	24.1 29.2
8木	麦ごはん じゃが芋のそぼろ煮 きびなごのカラフルマリネ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりミンチ あつあげ きびなご	たまねぎ にんじん いんげん にとこんにやく たまねぎ にんじん ピーマン	かつおだし しょうゆ みりん しょうゆ す	722 898	28.7 34.7
9金	みそ汁 和風ハンバーグ アスパラガスサラダ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ハンバーグ	だいこん こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ アスパラガス にんじん コーン	にぼし しょうゆ みりん ワイン	694 873	25.1 30.6
12月	麦ごはん(少なめ) けんちんうどん 卵とじ煮 中・アーモンドカル	こめ むぎ うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく さつまあげ たまご 中・アーモンドカル	だいこん にんじん こまつな ごぼう ふかねぎ しいたけ ほうれんそう にんじん たけのこ しめじ	かつおだし しょうゆ みりん さけ とうがらし しょうゆ	621 812	26.8 35.0
13火	麦ごはん もずく汁 鶏の香味揚げ おひたし	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう もずく とうふ みそ とりにく かつおぶし	にんじん ねぎ ふかねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん	にぼし しお こしょう しょうゆ さけ す みりん	672 827	24.9 29.4
14水	ホットドッグ あさりのトマトチャウダー	パン じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ポークフランク ベーコン あさり ミックスビーンズ	キャベツ たまねぎ たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト ふかねぎ	ケチャップ マスタード とりがらスープ しお こしょう	640 792	27.1 33.2
15木	青菜しらすごはん 家常豆腐 日向夏	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたミンチ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん にら まくらげ にんにく しょうが ひゅうがなつ	ガラスープ しょうゆ トウバンジャン	652 806	25.5 30.6
16金	麦ごはん つくねスープ 羊とじりこの揚げがらめ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう つくね(小麦) とりにく とうふ にぼし だいず	はくさい たまねぎ にんじん こまつな	ガラスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん	646 800	26.1 31.4
19月	鶏飯 かぼちゃのアーモンドサラダ うまかつてん	こめ むぎ アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり チーズ ヨーグルト うまかつてん(詳細は欄外)	にんじん しいたけ ねぎ パパイヤづけ かぼちゃ きゅうり たまねぎ	とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお	679 795	26.1 29.9
20火	麦ごはん さつま汁 ひじきの炒め煮 ヤクルト	こめ むぎ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ぶたミンチ ひじき あぶらあげ ヤクルト	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく にんじん いんげん	にぼし しょうゆ	642 777	24.3 30.7
21水	麦ごはん 八宝菜 ごぼうみそ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご えび いか さつまあげ つぶみそ かつおぶし	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ きぬさや ごぼう	しょうゆ さけ しお	645 801	27.5 33.3
22木	麦ごはん 新玉とあさりのスープ さばのカルメニエル ポテトサラダ	こめ むぎ あぶら こむぎこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり さば	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり にんじん コーン	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しお カレーこ こしょう	632 789	26.4 31.5
23金	チキンライス うずら卵のクリーム煮 フルーツナタデココ	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ バター なまクリーム あぶら ナタデココシロップづけ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト マッシュルーム たまねぎ にんじん いんげん みかん バイン もも	カルシウムまい ケチャップ しお ソース こしょう とりがらスープ しお こしょう	711 884	24.6 29.7
26月	麦ごはん しゅんかん ごま和え	こめ むぎ さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	だいこん たけのこ にんじん いんげん ごぼう しいたけ しょうが こんにやく ほうれんそう はくさい にんじん	かつおだし しょうゆ さけ しょうゆ	653 809	25.1 29.7
27火	麦ごはん 五目卵スープ さわらの磯風味	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さわら あおのり	たまねぎ パパイア にんじん チンゲンサイ コーン きくらげ	しょうゆ さけ コンソメ しお	708 876	27.5 32.9
28水	小型パン スパゲティナポリタン かみかみサラダ	パン スパゲティ オリーブゆ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム にんにく きりぼしだいこん きゅうり コーン	ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう	634 804	24.9 30.7
30金	麦ごはん みそ汁 中・チーズ 鶏の香草パン粉焼き アスパラソー	こめ むぎ じゃがいも パンこ オリーブゆ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ 中・チーズ とりにく	たけのこ にんじん ねぎ ブロccoli ピーマン	にぼし スパイスミックス ワイン しお こしょう	649 846	25.1 32.2



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・
カタクテイワシ・松の実・かぼちゃの種・昆布・ごま・調味料