

令和4年 5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
2月	①ポークカレーライス ②牛乳 ③甘夏サラダ	①こめ むぎ あぶら じゃがいも	①ぶたにく だいす おからパウダー チーズ スキムミルク ②ぎゅうにゅう	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ りんご	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	674	23.7
		③あぶら さとう		③キャベツ きゅうり とうもろこし あまなつ	③しょうゆ す しお	855	28.8
6金	①麦ごはん ②ぎゅうにゅう ③魚そうめん汁 ④高野豆腐の卵とし ⑤柏餅	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			689 826	25.5 30.2
			③うおそうめん あつあげ	③にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう ししいたけ	③かつおだし しょうゆ しお		
		④あぶら さとう ⑤かしわもち	④こうやとうふ たまご	④しめじ にんじん こまつな	④しょうゆ		
9月	①少なめごはん ②牛乳 ③山菜うどん ④きびなごのカリカリフライ ⑤ひじきとかぼちゃのサラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			679 847	25.7 31.2
		③うどん ④あぶら	③とりにく さつまあげ あぶらあげ ④きびなごのカリカリフライ	③さんさい たけのこ にんじん ししいたけ こまつな	③かつおだし しょうゆ みりん		
		⑤ハエグ マネズ	⑤ひじき	⑤かぼちゃ きゅうり	⑤しょうゆ みりん		
10火	①麦ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④五目きんぴら	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			678 841	26.0 31.2
		③あぶら さとう	③ぶたにく あつあげ さつまあげ	③かぼちゃ たまねぎ にんじん いとこんにやく ししいたけ いんげん	③しょうゆ みりん さけ かつおだし		
		④じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	④ぶたにく ちくわ	④ごぼう にんじん たけのこ こんにやく ししいたけ ビーマン	④しょうゆ みりん とうがらし		
11水	①ツナサンド ②牛乳 ③ピリ辛フォー	①パン あぶら ハエグ マネズ	①ツナフレーク ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ とうもろこし パセリ	①しお こしょう	690 854	30.3 37.3
		③ごまあぶら ねりごま クイツィオ	③ぶたにく だいす やきぶた	③にんにく しょうが ぶかねぎ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ししいたけ	③トウバンジャン しお さけ とりがらスープ しょうゆ		
12木	①麦ごはん ②牛乳 ③かきたまスープ ④豚豚	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			638 791	26.7 31.9
		③かたくりこ	③とりにく たまご	③えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	③しょうゆ しお とりがらスープ		
		④かたくりこ あぶら さとう	④ぶたにく	④しょうが ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ ししいたけ	④しょうゆ さけ す ケチャップ さけ		
13金	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④魚のごまだれ焼き ⑤アーモンド和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			659 835	29.2 37.3
		③じゃがいも ④さとう ごま	③あぶらあげ みそ ④さば	③にんじん だいこん しめじ ねぎ	③いりこ ④さけ しお しょうゆ みりん		
		⑤アーモンド さとう	⑤わかめ	⑤ほうれんそう もやし にんじん	⑤しょうゆ みりん		
16月	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 ぶたにく だいす きんときまめ ②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	698 868	24.8 29.7
		③レモンゼリー		③みかん パナップル			
17火	①麦ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④元氣納豆	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			641 793	27.0 32.5
		③さといも	③あつあげ みそ ぶたにく	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう ししいたけ ねぎ しょうが	③にほし		
		③ごま ごまあぶら みそ さとう	③なつとう とりにく だいす	③ねぎ しょうが	③みりん しょうゆ		
18水	①麦ごはん ②牛乳 ③切干大根の煮物 ④いりこの青のり和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			624 777	27.4 32.8
		③あぶら じゃがいも	③とりにく あつあげ	③こんにやく きりほしだいこん にんじん かぼちゃ いんげん	③しょうゆ みりん さけ かつおだし		
		④あぶら さとう アーモンド	④いりこ あおのり				
19木	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④さかなのピリカラ焼き ⑤キャベツのごま酢和え ⑥ムース	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			667 824	27.7 34.8
		③じゃがいも ④ごま ごまあぶら	③あつあげ わかめ みそ ④しいら	③もやし にんじん ねぎ ④ねぎ にんにく	③にほし ④みりん しお トウバンジャン しょうゆ		
		⑤ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ⑥ムース(乳)		⑤キャベツ アスパラガス カリフラワー	⑤しょうゆ す		
20金	①麦ごはん ②牛乳 ③鶏肉と白菜のうま煮 ④ごぼうみそ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			617 747	25.0 29.0
		③さとう ごまあぶら かたくりこ	③とりにく あつあげ	③こんにやく にんじん たまねぎ だいこん はくさい ししいたけ	③とりがらスープ さけ しょうゆ		
		④ごま あぶら さとう	④さつまあげ みそ かつおぶし	④ごぼう			
23月	①麦ごはん ②牛乳 ③じゃがいもの煮物 ④わかめの香味炒め ⑤みかん果汁	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			655 799	24.3 28.8
		③じゃがいも あぶら	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	③しょうゆ みりん かつおだし		
		④ごま あぶら	④わかめ しらすほし かつおぶし	④にんにく ⑤みかんかじゅう	④しょうゆ		
24火	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④さばの野菜あんかけ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			671 835	24.2 28.9
		③じゃがいも	③みそ とうふ	③にんじん はくさい ほうれんそう	③にほし		
		④あぶら かたくりこ さとう	④さば	④しょうが ビーマン ハブリカ えのきたけ たまねぎ	④さけ しお こしょう す しょうゆ		
25水	①パン ②牛乳 ③ミートボールのトマト煮 ④コブサラダ	①パン	②ぎゅうにゅう			674 842	23.4 28.7
		③さとう あぶら じゃがいも	③ミートボール チーズ	③にんじん たまねぎ トマト ビーマン しめじ ほうれんそう	③ケチャップ ビューレ リス コンソメ あかワイン しお こしょう		
		④さつまいも あぶら コブサラダドレッシング(卵・乳)	④ミックスビーンズ	④きゅうり ハブリカ			
26木	①カレーピラフ ②牛乳 ③野菜スープ ④日向夏	①こめ むぎ あぶら	①ぶたにく だいす ウィナー ②ぎゅうにゅう	①にんじん たまねぎ ビーマン	①カルシウムまい ターメリック コンソメ しお カレーこ	618 733	24.3 28.7
		③じゃがいも	③ベーコン	③たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	③とりがらスープ しろワイン しお こしょう コンソメ しょうゆ		
				④ひゅうがなつ			
27金	①鶏飯 ②牛乳 ③かぼちゃとアーモンドのサラダ ④薫醬ビーンズ	①こめ むぎ	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう	①ししいたけ にんじん ハバイヤブけ ねぎ	①しょうゆ みりん とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお	646 760	25.2 28.9
		③アーモンド ノンエッグマヨネーズ	③チーズ ヨーグルト ④こくとうビーンズ	③かぼちゃ きゅうり たまねぎ	③しお こしょう		
30月	①三色そぼろ丼 ②牛乳 ③みそ汁	①こめ むぎ さとう あぶら	①とりにく だいす たまご ②ぎゅうにゅう	①えだまめ しょうが	①しょうゆ	610 755	24.3 28.9
		③じゃがいも	③あつあげ わかめ みそ	③にんじん えのきたけ ねぎ	③にほし		
31火	①麦ごはん ②牛乳 ③八宝菜 ④大学芋	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			699 870	25.4 29.9
		③かたくりこ ごまあぶら	③ぶたにく えび うすらたまご	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 ししいたけ きくらげ	③さけ しょうゆ 和風ソース しお こしょう とりがらスープ		
		④さつまいも あぶら さとう ごま			④みりん しょうゆ みずあめ		