

令和3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	
6 木	①麦ごはん ②牛乳 ③魚そうめん汁 ④高野豆腐の卵とじ ⑤お茶ムース	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			642 779	24.5 29.2	
				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 しいたけ			③かつおだし しょうゆ しお
		④あぶら さとう ⑤お茶ムース(乳)	④こうやどうふ たまご	④しめじ にんじん こまつな	④しょうゆ			
7 金	①麦ごはん(少なめ) ②牛乳 ③山菜うどん ④きびなご加加ワライ ⑤かぼちゃサラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			679 847	25.7 31.2	
				③とりにく さつまあげ あぶらあげ	③さんさい にんじん たけのこ しいたけ こまつな			③かつおだし しょうゆ みりん
		④あぶら ⑤ノンエッグマヨネーズ	④きびなご ⑤ひじき	⑤かぼちゃ きゅうり	⑤しょうゆ みりん			
10 月	①ハヤシライス ②牛乳 ③フルーツ和え	①こめ むぎ あぶら	①ぎゅうにく きんとき まめ	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	694 862	23.8 28.4	
		③かんでん(乳) さとう	②ぎゅうにゅう	③みかん ③パイナップル ③もも				
11 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			641 793	27.0 32.5	
		③さといも	③ぶたにく あつあげ みそ	③こんにゃく にんじん だいこん ほうろく しいたけ ねぎ しょうが	③にぼし			
		④さとう こま ごまあぶら	④なつとう だいす とりにく みそ	④ねぎ しょうが	④みりん しょうゆ			
12 水	①ハンバーガー ②牛乳 (㊥スライスチーズ) ③ポテトチャウダー	①パン コールスローレッシング さとう	①ハンバーグ ②ハンバーグ	①キャベツ	①ケチャップ ウスターソース	683 903	27.4 37.4	
			中・チーズ					
		③じゃがいも こむぎこ バター あぶら	③ベーコン ぎゅうにゅう	③にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	③しお こしょう とりがらスープ			
13 木	①カレーピラフ ②牛乳 ③お豆のシチュー ④台湾産パイナップル	①こめ むぎ バター	①ぎゅうにく ウインナー ②ぎゅうにゅう	①にんじん たまねぎ ピーマン	①カルシウムまい ターメリック コンソメ しお カレーコ	650 831	25.2 30.6	
		②あぶら じゃがいも こむぎこ バター	②とりにく しらはなまめ ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん グリーンピース	③とりがらスープ しお こしょう			
				④パイナップル				
14 金	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④魚のピリカラ焼き ⑤ごま酢和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			610 765	28.5 35.5	
		③じゃがいも	③あつあげ わかめ みそ	③もやし にんじん ねぎ	③にぼし			
		④ごまあぶら こま ⑤ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	④しいら	④にんにく ねぎ ⑤キャベツ アスパラ カリフラワー	④みりん しお トウバンジャン しょうゆ ⑥す			
17 月	①親子どんぶり ②牛乳 ③おしんこ和え ④㊥うまかつてん	①こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	①たまご とりにく あ つあげ ちくわ ②ぎゅうにゅう	①にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	①しょうゆ みりん か つおだし	611 821	27.1 35.6	
		③ごまあぶら さとう	④うまかつてん(詳細は欄外)	③パパイアづけ つぼづけ きゅうり	③しょうゆ す			
18 火	①麦ごはん ②牛乳 ③切り干大根の煮物 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じゃがいも あぶら	③とりにく あつあげ	③こんにゃく せんざりだいこん 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	④にぼし		④あおのりこ			
19 水	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④豚骨とツパジャの煮物 ⑤ヨーグルト	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			638 784	25.2 29.8	
		③じゃがいも	③とうふ みそ	③にんじん はくさい ほうれんそう	③にぼし			
		④さとう	④とんこつ あつあげ ⑤ヨーグルト	④ふき しいたけ	④しょうゆ みりん す			
20 木	①麦ごはん ②牛乳 ③鶏肉と白菜のうま煮 ④かつおみそ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			619 767	29.4 35.2	
		③さとう ごまあぶら かたくりこ	③とりにく あつあげ	③にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	③とりがらスープ さけ しょうゆ			
		④あぶら さとう ごま	④かつおぶし みそ					
21 金	①麦ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④春雨サラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			720 898	26.2 31.8	
		③さとう かたくりこ あぶら	③ぶたにく とうふ みそ	③たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ えだまめ しょうが にんにく	③ケチャップ テンメンジャン トウバンジャン さけ			
		④はるさめ ノンエッグマヨネーズ		④にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ	④しょうゆ			
24 月	①鶏飯 ②牛乳 ③たけのこのみそマヨ和え ④さつまポテト	①こめ むぎ	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう	①にんじん しいたけ ねぎ パパイアづけ	とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお	619 718	21.1 24.6	
		③ノンエッグマヨネーズ さとう	③みそ	③たけのこ きゅうり とうもろこし にんじん パパイアづけ	③みりん			
		④さつまポテト						
25 火	①麦ごはん ②牛乳 ③じゃが芋の煮物 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こんにゃく 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 さとう	④わかめ しらすぼし かつおぶし	④にんにく ⑤みかんかじゅう	④しょうゆ			
26 水	①小型パン ②牛乳 ③ミートスパゲティ ④スイートポテトサラダ ⑤㊥とととチーズ	①パン	②ぎゅうにゅう			663 863	24.7 32.4	
		③スパゲティ オリーブオイル	③ぎゅうにく ぶたにく チーズ	③にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	③ケチャップ ハヤシルウ ソース あかワイン			
		④さつまいも コールスローレッシング ノンエッグマヨネーズ	⑤㊥とととチーズ	④にんじん とうもろこし きゅうり				
27 木	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			655 831	29.2 37.3	
		③じゃがいも	③あぶらあげ みそ	③にんじん だいこん しめじ ねぎ	③にぼし			
		④さとう こま ⑤アーモンド さとう	④さば ⑤わかめ	⑤ほうれんそう もやし にんじん	④さけ しお しょうゆ みりん ⑤しょうゆ みりん			
28 金	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 しらす 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 こま ごまあぶら	④ぶたにく ちくわ	④こぼろ にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ ピーマン	④しょうゆ みりん とうがらし			
31 月	①麦ごはん ②牛乳 ③かきたまスープ ④酢豚 ⑤アセロラゼリー	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			683 836	26.8 32.0	
		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 ⑤アセロラゼリー	④ぶたにく	④しょうが ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	④さけ しょうゆ す ケチャップ			



小中学生のみなさんに安心・安全でおいしい給食を届けるためにがんばります。どうぞよろしくお願ひします。

※うまかつてんの内容

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