

令和4年 7月 献立予定表

○ 6月から10月の期間、中学生の牛乳は250ccになります。

- ・ 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品目は、()で表示しています。



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金	①たこめし ②牛乳 ③厚揚げの卵とし煮 ④切干大根の和え物	①こめ むぎ ③あぶら さとう ④ドレッシング	①たご ②ぎゅうにゅう ③あつあげ とりにく たまご	①えだまめ ③たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しめじ ④きりほしだいこん きゅうり にんじん	①しょうゆ みりん さけ ③かつおだし しょうゆ みりん しお	643 773	29.8 35.1
4月	①麦ごはん ②牛乳 ③かきたまスープ ④なすの中華煮 ⑤梨	①こめ むぎ ③はるさめ てんぷん ④あぶら てんぷん さとう こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③たまご とうふ とりにく ④ぶたミンチ	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ ししいたけ ④なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく ⑤なし	③とりがらスープ しょうゆ しお ④しょうゆ す トウバンジャン ちゅうかスープ	681 872	27.4 34.4
5火	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④豚肉のしょうが焼き ⑤もやし炒め	①こめ むぎ ④さとう ⑤あぶら	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ③ぶたにく	③かぼちゃ はくさい ねぎ ④しょうが ⑤もやし こまつな にんじん	③にぼし ④しょうゆ みりん しお こしょう	663 847	25.4 31.6
6水	①麦ごはん ②牛乳 ③冬瓜のみずく汁 ④ごぼうナッツ	①こめ むぎ ③てんぷん あぶら ④こむぎこ かたくりこ あぶらアーモンド さとう	②ぎゅうにゅう ③とりミンチ とうふ モスクダイズ	③とうがん にんじん たまねぎ ほうれんそう ししいたけ しょうが ④ごぼう	③かつおだし しょうゆ みりん さけ ④しょうゆ みりん しお こしょう	658 853	21.3 27.1
7木	①黒米ずし ②牛乳 ③黒そうめん汁 ④和風ポテトサラダ	①こめ くらこめ さとう ③そうめん ④じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ こま	①とりにく さつまあげ たまご ②ぎゅうにゅう ③うおそうめん なんと あぶらあげ みそ ④ひじき だいず みそ	①たけのこ にんじん ししいたけ きぬぎや こんにゃく ③こまつな にんじん オクラ ④こまつな にんじん	①す しお しょうゆ ③にぼし ④しょうゆ	618 772	24.9 31.1
8金	①麦ごはん ②牛乳 ③沢庵焼 ④元氣納豆	①こめ むぎ ③てんぷん ④さとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④ぶたミンチ なっとう だいず みそ だいず	③だいこん ごぼう たけのこ にんじん きぬぎや ししいたけ ④ねぎ しょうが	③かつおだし しょうゆ さけ ④しょうゆ みりん しお	623 807	27.1 34.3
11月	①麦ごはん ②牛乳 ③シプリのそぼろ煮 ④豚肉とゴーヤの梅肉和え	①こめ むぎ ③あぶら さとう かたくりこ ④かたくりこ あぶら さとう こま	②ぎゅうにゅう ③とりミンチ だいず ④ぶたにく	③しょうが とうがん こんにゃく にんじん しめじ えだまめ ④にがり しょうが ねりうめ	③かつおだし しょうゆ みりん しお ④しょうゆ みりん	685 886	25.4 32.3
12火	①鶏ごぼうピラフ ②牛乳 ③金時豆のカレースープ ④時計算(パッションフルーツ) ⑤うまかつてん	①こめ むぎ こまあぶら さとう ③あぶら じゃがいも かたくりこ	①とりにく ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ミックスビーンズ ⑤うまかつてん(詳細は欄外)	①ごぼう いんげん あかピーマン ③たまねぎ にんじん こまつな ④とけいそう	①しお コンソメ しょうゆ みりん ③カレーこ しお しょうゆ コンソメ	610 760	28.4 35.5
13水	①コッパン ②きなこクリーム ③牛乳 ④ジュリアンスープ ⑤鮎のラタトゥイユソース	①パン ②レーズンクリーム ④じゃがいも ⑤かたくりこ あぶら さとう	③ぎゅうにゅう ④ベーコン ⑤しいら チーズ	④にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ⑤にんにく ピーマン きピーマン トマト	④しるワイン しお こしょう とりがらスープ しょうゆ ⑤コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう	653 834	30.2 38.6
14木	①ひじきちりめんごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④チョレギサラダ	①こめ むぎ ③はるさめ こまあぶら ④さとう こま あぶら チョレギサラダドレッシング	①ひじきちりめんごはんのもと ②ぎゅうにゅう ③ハム ④ぶたにく みそ わかめ のり	③にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ししいたけ チンゲンサイ ④しょうが アップルソース キャベツ ほうれんそう きゅうり	③しょうゆ しお さけ とりがらスープ ④さけ しょうゆ みりん ワスターソース ケチャップ	673 871	26.7 33.7
15金	①(麦ごはん) ②牛乳 ③鶏飯 ④粒マスタードサラダ ⑤アップルキャロットジュース	①こめ むぎ ④あぶら さとう こま	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご のり ④	③にんじん ししいたけ ねぎ パパイアづけ ④もやし ブロッコリー にんじん とうもろこし ⑤アップルキャロットジュース	③とりがらスープ しょうゆ しお さけ みりん ④しょうゆ マスタード りんごす こしょう	609 739	22.3 27.7
19火	①麦ごはん ②牛乳 ③夏野菜カレー ④すいか	①こめ むぎ ③あぶら カレールー(小麦)	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく こなチーズ スキムミルク だいず おから ④すいか	③かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ピーマン トマト コーン にんにく アップルソース ④すいか	①カルシウムまい ③ソース あかワイン ケチャップ	692 889	24.3 30.4
20水	①麦ごはん ②牛乳 ③落花生の五目煮 ④ひじきとあさりの炒め煮 ⑤アーモンドカル	①こめ むぎ ③あぶら らつかせい じゃがいも ざらめ ④あぶら さとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく こんぶ あつあげ みそ ④ひじき あさり あぶらあげ ⑤アーモンドカル	③にんじん こんにゃく いんげん ④みりん こまつな	③さけ しょうゆ みりん かつおだし ④みりん しょうゆ	692 906	27.7 37.7

夏休みがやってくる!!

6週間の長い夏休みです。病気や事故などのないよう、元気に過ごしてください。

※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