

令和2年度 6月前半分 献立予定表

※6月～10月は、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7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	からだのちようしを 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月	むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 う はな 卵の花汁 い わし しょうが に 煮 いた 生姜煮 パパイアなます	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			669 868	23.1 29.2
		じゃがいも	あつあげ おから みそ	キャベツ にんじん ねぎ	にぼし		
		さとう ごまドレッシング	い わし しょうが に 煮 あぶら あげ	パパイア きゅうり にんじん いとこんにやく	す しお		
2火	しそわかめごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ごもくまめ 五目豆 さつまパイ	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			742 937	25.4 32.3
		さとう あぶら	とりくに だ い ず あつ あげ さつまあげ こんぶ	だ い こん にんじん れんこん ごぼう きぬさや ししいたけ こんにやく	かつおだし しょうゆ みりん さけ		
		さつまパイ(小麦・乳) あぶら					
3水	むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 にく 肉じゃが あ ごま和え	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			642 830	26.1 32.8
		じゃがいも さとう あぶら	ぎゆうにゆう あつ あげ	たまねぎ にんじん グリンピース いとこんにやく	しょうゆ みりん かつおだし		
		ごま さとう		ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ		
4木	むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 たまご に 煮 卵とじ煮 ごぼうみそ	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			655 851	28.9 36.8
		あぶら さとう	たまご とりくに こうやどうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ たけのこ	かつおだし しょうゆ みりん		
		ざらめ あぶら ごま	さつまあげ かつおぶし つぶみそ	ごぼう			
5金	むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 みそ汁 チーズささみフライ まめ 豆のサラダ	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			672 839	26.7 31.5
			とうふ わかめ みそ	もやし こまつな にんじん	にぼし		
		あぶら ノンエッグマヨネーズ	チーズささみフライ(小麦・乳) ミックスピーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん	しょうゆ カレーこ		
8月	むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 大豆といりこの揚げがらめ	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			655 847	28.7 36.0
		じゃがいも あぶら	とりくに あつ あげ	きりぼしだいこん かぼちゃ にんじん こんにやく いんげん	かつおだし しょうゆ みりん さけ		
		でんぶん あぶら さとう	にぼし だ い ず		しょうゆ みりん		
9火	むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 かきたま汁 とうにゆう 豆乳パンナコッタ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたミンチ もずく	たまねぎ にんじん こまつな コーン しょうが	しょうゆ みりん さけ	617 792	23.9 30.7
		でんぶん	とりくに たまご とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	かつおだし しょうゆ しお		
		とうにゆうパンナコッタ					
10水	こがた 小型パン ぎゆうにゆう 牛乳 ミートスパゲティ じゃがいも チーズ焼き	パン	ぎゆうにゆう			656 865	27.0 35.2
		スパゲティ オリーブゆ ハヤシルー(小麦)	ぎゆうミンチ ぶたミンチ	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	ケチャップ ソース ワイン		
		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう		
11木	むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 みそ汁 しいらのあおさ揚げ アーモンド和え	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			695 908	27.0 36.5
		じゃがいも	あつ あげ みそ	たまねぎ にんじん きぬさや	にぼし		
		こむぎこ あぶら アーモンド さとう	しいら あおさ わかめ	キャベツ もやし にんじん	しお しょうゆ みりん		
12金	ポークカレーライス ぎゆうにゆう 牛乳 アスパラサラダ	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			685 910	24.3 31.3
		じゃがいも あぶら カレールー(小麦)	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	ケチャップ ソース		
		ドレッシング		アスパラガス きゅうり コーン にんじん			

給食・たべもの・よもやま話

4月から、給食センターに新メンバーが加わりました。これまで病院やホテルで調理作業に従事していたそうで、給食の仕事について尋ねてみました。

Q 給食現場で驚いたことは？
A 施設がきれい！手洗いなど、衛生面にとても気を使っていること。

Q 給食を食べているお孫さんとはどんな会話を？
A 給食に興味深々、献立表をちゃんと見ていて、メニューの話題に。

Q 心がけていることは？
A 声かけ、目配り、気配り

Q 最後にひとこと
A 子どもたちへ安心安全でおいしい給食を届けられるようがんばります。よろしくお祈りします。



作ってみませんか？ レシピのリクエストがありました。

～5月12日の献立より～ **高野とぼろ**

材料(5人分) (野菜は可食部量) 作り方

豚ひき肉	100g	1 干しいたけをもどしてみじん切り、にんじんもみじん切りにします。
おろししょうが	少々	2 さやいんげんはさつとゆでて小口切りにします。(グリーンピースなど別の青味でも)
サラダ油	小さじ1	3 高野豆腐は水でもどし、水気を絞って粗みじん切りにします。
高野豆腐(乾)	40g	4 フライパンに油を熱し、おろししょうが、ひき肉を炒め、にんじんとしいたけを加えます。
にんじん	75g	5 調味料と3を加えて炒りつけ、2を混ぜます。
干しいたけ	5g	
さやいんげん	25g	
三温糖	小さじ2	
こいくちしょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ1	

水(高野豆腐をもどさず使う場合) 1カップ程度・・・味を見て調整します。

※ 高野豆腐は、味付けを終えた煮汁に乾燥のまま入れるだけで、簡単に煮合めることができます。昔はお湯で戻して使うものでしたが、製法が変わり、手軽に扱えるようになりました。給食では細切りタイプのを粗く砕き、味を調えた中に乾燥のまま混ぜて仕上げました。