

令和2年度 6月後半分 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 もとになるたべもの	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
15月	むぎ 麦ごはん(少なめ) 牛乳 わふう 和風ちゃんぽん はるま 春巻き	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			710 968	24.8 32.0
		うどん あぶら	ぶたにく えび いか あさり かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん コーン きくらげ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう		
		はるまき(小麦) あぶら					
16火	ウィンナーピラフ 牛乳 ミネストローネ フルーツナタデココ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン コーン	カルシウムまい しお コンソメ	609 822	24.8 32.1
		マカロニ じゃがいも オリーブゆ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリ えだまめ トマト にんにく	とりがらスープ しお しょうゆ こしょう		
		ナタデココ		みかん パイン もも			
17水	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちゅうか 中華スープ まーぼー 麻婆かぼちゃ うまかつてん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			659 838	26.8 33.0
		ごまあぶら	とりにく つくね	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう		
		ごまあぶら でんぶん うまかつてん(※原料は表の下)	ぶたミンチ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん たけのこ ふかねぎ しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ みりん トウバンジャン		
18木	むぎ 麦ごはん 牛乳 かみり けんちん汁 きびなごのかば焼き風 ささめ和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			618 805	23.1 29.3
		さといも あぶら	どうふ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ こんにやく	かつおだし しょうゆ しお		
		あぶら でんぶん ざらめ ごま	きびなご しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん さけ		
19金	むぎ 麦ごはん 牛乳 シマウリのみそ汁 とんこつ 豚骨のマーレード煮 いんげんソテー	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			606 786	22.3 28.2
		じゃがいも	あつあげ わかめ みそ	シマウリ にんじん	にぼし		
		マーレード さとう でんぶん	とんこつ	いんげん しめじ にんにく	ワイン しょうゆ しお こしょう		
22月	むぎ 麦ごはん 牛乳 キャベツのごまみそ炒め ちくわ磯辺天ぶら	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			716 924	26.8 33.8
		あぶら さとう ごま	とりミンチ あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ こんにやく	しょうゆ みりん		
		あぶら	ちくわいそべてんぶら(小麦)				
23火	むぎ 麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 さけ 鮭ふりかけ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			646 840	26.4 33.3
		あぶら ざらめ	とりミンチ あつあげ さつまあげ	かぼちゃ たまねぎ しいたけ いんげん いとこんにやく	かつおだし しょうゆ みりん さけ		
		ごま	さけ しらすぼし あおのり				
24水	ホットドッグ 牛乳 あさりのチャウダー	パン	ぎゅうにゅう			672 868	27.9 35.8
			ポークフランク	キャベツ たまねぎ	ケチャップ マスタード		
		じゃがいも バター こむぎこ	あさり ベーコン ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ピーマン ふかねぎ	しお こしょう		
25木	むぎ 麦ごはん 牛乳 みそ汁 かしや餅 さかな りきゅうや 魚の利休焼き クワリのごま和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			694 892	27.9 37.0
		じゃがいも かしやもち	あつあげ わかめ みそ	こまつな にんじん	にぼし		
		さとう ごま	さば	クワリ ほうれんそう にんじん	しょうゆ みりん さけ		
26金	けいはん 鶏飯 牛乳 わふう 和風ポテトサラダ ととチーズ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			578 713	23.3 28.4
		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	だいず ひじき みそ ととチーズ	きゅうり にんじん	しょうゆ		
		とり 鶏ごぼうピラフ 牛乳 きんときまめ 金時豆のカレー煮 メロン	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう ピーマン いんげん コンソメ		
29月	むぎ 麦ごはん(少なめ) 牛乳 にく 肉うどん にがうりの揚げがらめ ヨーグルト	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			671 852	25.7 31.5
		うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ	たまねぎ にんじん きぬさや	かつおだし しょうゆ みりん さけ		
		でんぶん あぶら さとう ごま	ヨーグルト	にがうり	しょうゆ みりん		

給食・たべもの・よもやま話

例年6月は奄美特産のスモモを献立に組んでいるのですが、昨年に引き続き今年も不作で、給食に入れられませんでした。暖冬で花芽が付かなかったのが原因ではないかとのことです。生産者の方はおつらいことでしょう。来年はしっかり寒波がやってきて、スモモがたわわに実ればいいですね。

←昨年の給食
スモモコンポート



作ってみませんか

～パイアなます～

6月1日の献立から
材料(5人分)

- パイア 100g
- にんじん 40g
- きゅうり 100g
- 油揚げ 25g
- 糸こんにやく 40g
- すし酢 小さじ2
- ごまドレッシング 小さじ4

作り方

- 1 パイアを千切りにし水に。さらしてアク抜きします。
- 2 にんじん、油揚げは千切り、きゅうりは輪切り、糸こんにやくは3cm位に切ります。
- 3 材料をさつとゆでて水気を絞る。調味料で和えます。

※給食では作業量のみで、合わせ酢を手作りしたり、市販品を利用したりします。すし酢ベース、おすすめです。

※うまかつてんの原料

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wish・かぼちゃの種
昆布・ごま・調味料等

給食で使うパイアは、千切りにしアク抜きしたものを冷凍で届けてもらっています。和え物にととても重宝します。ご家庭でも刻んでストックしておかれませんか？