

令和4年度 6月分
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ギー品目は、()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水	①しそごはん ②牛乳 ③五豆 ④さつまパイ	①こめ むぎ ③さとう あぶら ④さつまパイ(小麦・乳) あぶら	②ぎゅうにゅう	③だいにく だいす あつあげ さつまあげ ④ぼう きぬさや しいたけ こんにゃく	①しそごはん ③かつおだし しょうゆ みりん さけ	711 909	25.4 32.3
2木	①麦ごはん ②牛乳 ③ハワイホワタン ④チンジャオロース	①こめ むぎ ③はるさめ かたくりこ ④あぶら さとう かたくりこ	②ぎゅうにゅう ③ハム たまご ④ぎゅうにく ぶたにく	③たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ④しょうが ピーマン にんにくのめ にんにく たけのこ	③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう ④しょうゆ さけ テンメンジャン	629 812	29.0 36.7
3金	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④魚の利休焼き ⑤切り干大根のソテー ⑥かしや餅	①こめ むぎ ④さとう ごま ⑤あぶら さとう ⑥かしやもち	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④さば ⑤ぶたにく	③こまつな にんじん キャベツ ⑤にんじん 切干大根	③にぼし ④しょうゆ みりん さけ ⑤さけ しょうゆ	685 881	29.8 39.6
6月	①麦ごはん ②牛乳 ③根菜汁 ④鶏肉の梅かつお風味 ⑤さくらんぼゼリー	①こめ むぎ ③じゃがいも ④かたくりこ あぶら さとう ⑤さくらんぼゼリー	②ぎゅうにゅう ④とりにく かつおぶし	③にんじん だいこん ごぼう ねぎ ④うめ	③しょうゆ だし しお ④さけ しお みりん しょうゆ	714 911	36.5 46.0
7火	①もずくどんぶり ②牛乳 ③かきたま汁	①こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ③でんぷん	①ぶたミンチ だいす もずく ②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご とうふ	①たまねぎ にんじん こまつな コーン しょうが ②たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	①しょうゆ みりん さけ ③かつおだし しょうゆ しお	600 780	25.6 32.4
8水	①小型パン ②牛乳 ③ミートスパゲティ ④カラフルソテー	①パン ③スパゲティ オリーブゆ ハヤシルウ(小麦) ④オリーブゆ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいす ④ベーコン	③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 ④ピーマン フロッコリー たまねぎ パプリカ	③ケチャップ ソース ワイン しお ④しお こしょう	604 798	26.0 33.8
9木	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④きびごのチリソース ⑤海藻サラダ	①こめ むぎ ④あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ⑤あおじそドレッシング	②ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ みそ ④きびご ⑤かいそう	③もやし こまつな にんじん ④えだまめ ぶかねぎ にんにく しょうが ⑤ほうれんそう きゅうり とうもろこし	③にぼし ④トウバンジャン しょうゆ ケチャップ さけ	667 864	25.8 32.5
10金	①ポークカレーライス ②牛乳 ③グリーンサラダ	①こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ(小麦) ③マリネドレッシング	①ぶたにく スkimミルク だいす おから ②ぎゅうにゅう ③チーズ	①たまねぎ にんじん えだまめ にんにく くりんご ③ピーマン きゅうり パプリカ たまねぎ とうもろこし	①カルシウムまい ケチャップ ソース ワイン ②しょうゆ みりん さけ	706 931	25.6 32.6
13月	①麦ごはん ②牛乳 ③卵とじ煮 ④ごぼうみそ	①こめ むぎ ③あぶら さとう ④さとう あぶら ごま	②ぎゅうにゅう ③たまご とりにく こうやとうふ ④さつまあげ かつおぶし つぶみそ	③たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ たけのこ ④ごぼう	③かつおだし しょうゆ みりん	653 848	28.7 36.6
14火	①麦ごはん ②牛乳 ③キャベツのごまみそ炒め ④魚の野菜あんかけ	①こめ むぎ ③あぶら さとう ごま ④かたくりこ あぶら さとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいす あつあげ みそ ④しいら	③こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ ④パプリカ たまねぎ えのきたけ しょうが ピーマン	③みりん しょうゆ ④さけ しお こしょう す しょうゆ	701 908	30.1 38.2
15水	①麦ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④鮭ふりかけ	①こめ むぎ ③あぶら ざらめ ④ごま ④さけ しらす あおのり	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ だいす ④さけ しらす あおのり	③かぼちゃ たまねぎ しいたけ いんげん いたこんにゃく	③かつおだし しょうゆ みりん さけ	648 841	26.4 33.4
16木	①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③和風ちゃんぽん ④ひじきのマリネサラダ ⑤ヨーグルト	①こめ むぎ ③うどん あぶら ④さとう あぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく えび あさり いか かまぼこ ④ひじき ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし きくらげ ④きゅうり キャベツ とうもろこし	③ガラスープ しょうゆ しお こしょう ④みりん す しお こしょう しょうゆ	604 780	25.4 32.0
17金	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④豚骨のマーレド煮 ⑤いんげん炒め	①こめ むぎ ③じゃがいも ④マーレード さとう でんぷん	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④とんこつ	③とうがん にんじん ⑤いんげん しめじ にんにく	③にぼし ④ワイン しょうゆ しお ⑤こしょう しお しょうゆ	602 782	22.1 28.0
20月	①麦ごはん ②牛乳 ③炒り豆腐 ④ひじきの高菜炒め	①こめ むぎ ③あぶら さとう ④ごまあぶら さとう ごま	②ぎゅうにゅう ③たまご とうふ とりにく さつまあげ ④ひじき	③にんじん たまねぎ ぶかねぎ しいたけ ④しょうが だかな	③しょうゆ みりん さけ かつおだし ④しょうゆ	636 820	26.8 33.9
21火	①ウィンナーピラフ ②牛乳 ③ミネストローネ ④フルーツナタデココ	①こめ むぎ あぶら ③マカロニ じゃがいも オリーブゆ ④ナタデココ	①ウィンナー ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす ④みかん バイン もち	①たまねぎ にんじん ピーマン コーン ③たまねぎ にんじん セロリ えだまめ トマト にんにく ④みかん バイン もち	①カルシウムまい しお コンソメ ③とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	609 822	24.8 32.1
22水	①コロックバーガー ②牛乳 ③野菜スープ	①パン コロック あぶら ③あぶら じゃがいも	②ぎゅうにゅう ③とりにく	①キャベツ ③たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	①マイティソース ③ワイン しお こしょう コンソメ しょうゆ とりがらスープ	631 807	24.2 31.5
23木	①麦ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④さわらのにらだれ ⑤ささめ和え	①こめ むぎ ③さといも あぶら ④あぶら でんぷん ざらめ ごま	②ぎゅうにゅう ③とうふ ④さわら ⑤しおこんにゃく	③だいこん にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく ④にら ⑤キャベツ きゅうり にんじん	③かつおだし しょうゆ しお ④しょうゆ みりん さけ ケチャップ す	673 888	24.7 33.4
24金	①麦ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④麻婆かぼちゃ ⑤うまかつてん	①こめ むぎ ③ごまあぶら ④ごまあぶら でんぷん ⑤うまかつてん(※原料は表の下)	②ぎゅうにゅう ③とりにく つくね ④ぶたミンチ みそ だいす	③たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ ④かぼちゃ たまねぎ にんじん たけのこ ぶかねぎ しいたけ にんにく しょうが	③ガラスープ しょうゆ しお こしょう ④しょうゆ みりん トウバンジャン	675 861	27.8 34.3
27月	①パエリア風ライス ②牛乳 ③金時豆のカレー煮 ④メロン	①こめ むぎ オリーブゆ ③じゃがいも あぶら でんぷん	①とりにく えび いか あさり ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく きんときまめ ウィンナー	①たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく ③たまねぎ にんじん パセリ ④メロン	①ローリエ コンソメ しお ③カレーこ しょうゆ しお コンソメ	614 810	33.7 43.0
28火	①麦ごはん(少なめ) ②牛乳 ③肉うどん ④野菜の中華和え ⑤あじさいゼリー	①こめ むぎ ③うどん さとう あぶら ④さとう ごまあぶら アーモンド ⑤あじさいゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ ④わかめ	③たまねぎ にんじん きぬさや ④もやし にんじん キャベツ	③かつおだし しょうゆ みりん さけ ④しょうゆ す	601 779	22.5 28.7
29水	①麦ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④ごま和え ⑤ひじきのり	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら さとう ④さとう ごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ⑤ひじきのり	③いとこんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ ④ほうれんそう はくさい にんじん	③かつおだし しょうゆ みりん ④しょうゆ	657 847	28.1 35.1
30木	①麦ごはん ②牛乳 ③おから汁 ④魚のマリアナソース ⑤パパイア	①こめ ①むぎ ③じゃがいも ④かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ⑤ごまドレッシング	②ぎゅうにゅう ③あつあげ おから みそ ④しいら ⑤あぶらあげ	③キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ④たまねぎ パセリ レモン ⑤パパイア にんじん きゅうり いたこんにゃく	③にぼし ④ケチャップ ソース ⑤すしす	681 882	28.1 35.3

※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・カタクチイワシ・かぼちゃの種・昆布・ごま・調味料等