

令和3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火	①わかめごはん ②牛乳 ③五目豆 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とりにく だいず あつあげ さつまあげ こんぶ	③だいこん にんじん れんこん こんぶ きぬさや しいたけ こんにゃく	①わかめごはん ③かつおだし しょうゆ みりん さけ	723 925	25.4 32.3
2水	①麦ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④ごま和え	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ごま さとう	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ	③たまねぎ にんじん グリンピース いとこんにゃく ④ほうれんそう はくさい にんじん	③しょうゆ みりん かつおだし ④しょうゆ	642 830	26.1 32.8
3木	①麦ごはん ②牛乳 ③たまごじ煮 ④ごぼうみそ	①こめ むぎ ③あぶら さとう ④ざらめ あぶら ごま	②ぎゅうにゅう ③たまご とりにく こうやどろふ	③たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ だけのこ ④ごぼう	③かつおだし しょうゆ みりん	655 851	28.9 36.8
4金	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④かんぱちのチリソース ⑤豆のサラダ	①こめ むぎ ④あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ⑤ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ みそ ④ぶり ⑤ミックスビーンズ	③もやし こまつな にんじん ④えだまめ ふうねぎ にんにく しょうが ⑤ブロッコリー きゅうり にんじん	③にぼし ④トウバンジャン しょうゆ ケチャップ さけ ⑤カレーこ しょうゆ	709 929	28.8 36.6
7月	①もすくどんぶり ②牛乳 ③かきたま汁 ④豆乳パンナコッタ	①こめ むぎ あぶら さとう でんぶ ③でんぶ ④とうにゅうパンナコッタ	①ぶたミンチ もすく 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 ③たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ	①しょうゆ みりん さけ ③かつおだし しょうゆ しお	617 792	23.9 30.7
8火	①麦ごはん ②牛乳 ③切り干大根の煮物 ④大豆といりこの揚げがらめ	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④でんぶ あぶら さとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④にぼし だいず	③きりほしだいこん かぼちゃ にんじん こんにゃく いんげん	③かつおだし しょうゆ みりん さけ ④しょうゆ みりん	655 847	28.7 36.0
9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 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 ブロッコリー たまねぎ	③ケチャップ ソース ワイン しお ④しお こしょう	609 805	26.2 34.0
10木	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④しいらのあおさ揚げ ⑤アーモンド和え	①こめ むぎ ③じゃがいも ④こむぎこ あぶら ⑤アーモンド さとう	②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④しいら あおさ ⑤わかめ	③たまねぎ にんじん きぬさや ⑤キャベツ もやし にんじん	③にぼし ⑤しお しょうゆ みりん	695 908	27.0 36.5
11金	①ポークカレーライス ②牛乳 ③アスパラサラダ	①こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ(小麦) ③ドレッシング	①ぶたにく スキムミルク ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ③アスパラガス きゅうり コーン にんじん	①カルシウムまい ケチャップ ソース	685 910	24.3 31.3
14月	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④魚の利休焼き ⑤クワリソテー ⑥かしや餅	①こめ むぎ ③じゃがいも 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 ⑤にんじん くわり	③にぼし ④しょうゆ みりん さけ ⑤さけ しょうゆ	698 897	30.0 39.9
15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 だいず	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 パイン もも	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
16水	①麦ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④麻婆かぼちゃ ⑤うまかってん	①こめ むぎ ③ごまあぶら ④ごまあぶら でんぶ ⑤うまかってん (※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	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 だけのこ ふうねぎ 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	659 838	26.8 33.0
17木	①麦ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④たいのいらだれ ⑤ささめ和え	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④あぶら でんぶ ざらめ ごま	②ぎゅうにゅう ③とうふ ④たい ⑤しおこんぶ	③だいこん にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく ④いら 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	674 873	27.3 34.6
18金	①麦ごはん ②牛乳 ③シマウリのみそ汁 ④豚骨のマレード煮 ⑤いんげんソテー	①こめ むぎ ③じゃがいも ④マーマレード さとう でんぶ	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④とんこつ	③シマウリ 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	606 786	22.3 28.2
21月	①麦ごはん ②牛乳 ③キャベツのごまみそ炒め ④ちくわ磯辺天ぷら	①こめ むぎ ③あぶら さとう ごま ④あぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ちくわ(小麦)	③キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ こんにゃく	③しょうゆ みりん	698 901	26.8 33.8
22火	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	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ 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 いとこんにゃく	③かつおだし しょうゆ みりん さけ	646 840	26.4 33.3
23水	①ホットドッグ ②牛乳 ③ABCスープ	①パン ③マカロニ	①ポークフランク ②ぎゅうにゅう ③ハム	①キャベツ ③にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	①ケチャップ マスタード ③ガラスープ しょうゆ しお こしょう コンソメ	603 840	25.4 33.3
24木	①麦ごはん(少なめ) ②牛乳 ③和風ちゃんぽん ④春巻き	①こめ むぎ ③うどん あぶら ④はるまき(小麦) あぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく えび いか あさり かまぼこ	③キャベツ たまねぎ もやし にんじん コーン きくらげ	③ガラスープ しょうゆ しお こしょう	699 781	25.0 32.7
25金	①鶏ごぼうピラフ ②牛乳 ③金時豆のカレー煮 ④メロン	①こめ むぎ ごま あぶら さとう ③じゃがいも あぶら でんぶ	①とりにく ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく きんときまめ ウィンナー	①ごぼう ピーマン いんげん ③たまねぎ にんじん パセリ ④メロン	①しょうゆ みりん しお コンソメ ③カレーこ しょうゆ しお コンソメ	602 752	26.9 33.7
28月	①鶏飯 ②牛乳 ③和風ポテトサラダ ④とっとチーズ	①こめ むぎ ③じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	①とりさきみ たまご のり ②ぎゅうにゅう ③だいず ひじき みそ ④とっとチーズ	①にんじん しいたけ ねぎ ハバパイゴ ③きゅうり にんじん	①とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお ③しょうゆ	591 731	23.4 28.6
29火	①麦ごはん(少なめ) ②牛乳 ③肉うどん ④にがりの揚げがらめ ⑤ヨーグルト	①こめ むぎ ③うどん さとう あぶら ④でんぶ あぶら さとう ごま	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく さつまあげ ⑤ヨーグルト	③たまねぎ にんじん きぬさや ④にがり	③かつおだし しょうゆ みりん さけ ④しょうゆ みりん	671 852	25.7 31.5
30水	①麦ごはん ②牛乳 ③おから汁 ④魚のマリアナソース ⑤パパイナます	①こめ ①むぎ ③じゃがいも ④かたくりこ こむぎこ 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かんぱち ⑤あぶらあげ	③キャベツ にんじん たまねぎ ④たまねぎ パセリ レモン ⑤パパイナ にんじん きゅうり いとこんにゃく	③にぼし ④ケチャップ ソース ⑤すしず	672 982	28.5 35.8

※うまかってんの原料
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