

令和3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 木	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	②ぎゅうにゅう			669 855	26.6 33.1
		③あつあげ わかめ みそ	④しょうが ⑤もやし こまつな にんじん	③かほちゃ はくさい ねぎ	③にぼし		
		④さとう あぶら ⑤あぶら	③ぶたにく	④しょうが ⑤もやし こまつな にんじん	④しょうゆ みりん ⑤しお こしょう		
2 金	①たこめし ②牛乳 ③厚揚げの卵とじ煮 ④切干大根の和え物	①こめ むぎ	①たこ ②ぎゅうにゅう	①えだまめ	①しょうゆ みりん さけ	642 766	30.0 35.1
		③あぶら さとう	③あつあげ とりにく たまご	③たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそ う しめじ	③かつおだし しょうゆ みり ん しお		
		④ドレッシング		④きりほしだいこん きゅうり にんじん			
5 月	①麦ごはん ②牛乳 ③冬瓜とモスクのそぼろ汁 ④魚の野菜あんかけ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			689 891	30.6 38.6
		③でんぶん あぶら	③とりミンチ とうふ モスク	③とうがん にんじん たまねぎ ほうれんそ う しめじ	③かつおだし しょうゆ みり ん さけ		
		④かたくりこ あぶら さとう	④だい	④たまねぎ あかピーマン えのきたけ き ピーマン ピーマン	④す しお しょうゆ		
6 火	①麦ごはん ②牛乳 ③かきたまスープ ④なす中華煮 ⑤アーモンドカル	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			680 870	28.8 35.7
		③はるさめ でんぶん	③たまご とうふ とりにく	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいた け	③とりがらスープ しょうゆ しお		
		④あぶら でんぶん さとう ごまあ ぶら ⑤アーモンドカル	④ぶたミンチ	④なす たまねぎ にんじん ピーマン しょ うが にんにく	④しょうゆ す トウバンジャン ちゅうかスープ		
7 水	①黒米ずし ②牛乳 ③へちまそうめん汁 ④いり豆腐 ⑤七夕ゼリー	①こめ くるこめ さとう	①とりにく さつまあげ たまご ②ぎゅうにゅう	①たけのこ にんじん しいたけ きぬさや こんにゃく	①す しお しょうゆ	689 885	27.4 34.7
		③そうめん	③あぶらあげ みそ	③へちま にんじん オクラ	③にぼし		
		④あぶら ⑤たなはたゼリー	④ぶたミンチ とうふ	④たまねぎ にんじん きくらげ いんげん	④しょうゆ みりん さけ し お		
8 木	①バリエア風味ライス ②牛乳 ③パンネのトマト煮 ④時計草 (パッションフルーツ)	①こめ むぎ オリーブゆ	①とりにく えび いか あさり ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ ピーマン にんにく あかピーマ ン しお コンソメ	①カルシウムまい ターメリッ ク しお コンソメ	634 788	28.3 36.3
		③パンネ オリーブゆ	③ぶたにく ミックスピーズ こなチーズ	③たまねぎ トマト にんじん しめじ いん げん にんにく	③ケチャップ ソース しお コンソメ こしょう		
				④とけいそう			
9 金	①麦ごはん ②牛乳 ③沢煮碗 ④元氣納豆 ⑤みかん果汁	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			681 865	27.4 34.4
		③でんぶん	③ぶたにく とうふ	③だいこん ごぼう たけのこ にんじん き ぬさや しいたけ	③かつおだし しょうゆ さけ		
		④さとう ごま ごまあぶら	④ぶたミンチ なっとう だいす みそ	④ねぎ しょうが ⑤みかんかじゅう	④しょうゆ みりん		
12 月	①麦ごはん ②牛乳 ③かいのこ汁 ④とりの梅風味	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			698 903	31.0 39.1
			③だいす あぶらあげ こんぶ みそ	③かほちゃ なす ごぼう にんじん クワリ ねぎ こんにゃく きくらげ しいたけ	③にぼし さけ		
		④でんぶん あぶら さとう	④とりにく かつおぶし		④ねりうめ みりん さけ し お しょうゆ		
13 火	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④タンドリーチキン ⑤パパイアのごまサラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			665 855	25.6 31.9
		③じゃがいも	③あつあげ わかめ みそ ④とりにく ヨーグルト	③もやし にんじん	③にぼし ④ケチャップ カレー こソース しお こしょう		
		⑤ノンエッグマヨネーズ ごま		⑤パパイア きゅうり コーン	⑤しょうゆ しお こしょう		
14 水	①コッパン ②レズンクリーム ③牛乳 ④ジュリアンスープ ⑤魚のラタトゥイユソース ⑥とっとチーズ	①パン ②レズンクリーム	③ぎゅうにゅう			607 838	27.8 38.1
		④じゃがいも	④ベーコン	④にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	④しるワイン しお こしょう とりがらスープ しょうゆ		
		⑤かたくりこ あぶら さとう	⑤しいら チーズ ⑥とっとチー ーズ	⑤にんにく ピーマン きピーマン トマト	⑤コンソメ ケチャップ ソ ース しお こしょう		
15 木	①麦ごはん ②牛乳 ③夏野菜カレー ④すいか	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう		①カルシウムまい	675 881	24.7 31.4
		③じゃがいも あぶら カレール (小麦)	③ぶたにく こなチーズ スキ ミルク	③かほちゃ たまねぎ なす にんじん ピ ーマン トマト コーン にんにく	③ソース		
				④すいか			
16 金	①(麦ごはん) ②牛乳 ③鶏飯 ④豚肉とゴヤの梅肉和え ⑤うまかってん	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			642 862	26.4 36.2
			③とりにく たまご のり	③にんじん しいたけ ねぎ パパイアゆづ	③とりがらスープ しょうゆ しお さけ みりん		
		④かたくりこ さとう ごま あぶら	④ぶたにく ⑤うまかってん (詳細は欄外)	④にがり しょうが うめ	④しょうゆ さけ みりん		
19 月	①麦ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④ひじきの炒め煮 ⑤ヨーグルト	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			659 845	27.3 33.8
		③じゃがいも	③ぶたにく あつあげ みそ	③だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいた け こんにゃく しょうが	③にぼし		
		④さとう あぶら	④ひじき あぶらあげ あさり ⑤ヨーグルト	④にんじん いんげん	④しょうゆ		
20 火	①麦ごはん ②牛乳 ③冬瓜と肉団子のスープ煮 ④豚キムチ炒め ⑤チーズ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			621 794	27.9 34.6
		③でんぶん	③とりにくだんご (小麦・乳)	③とうがん にんじん チンゲンサイ しいた け	③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
		④ごまあぶら さとう	④ぶたにく ⑤チーズ	④キャベツ はくさいキムチ にんじん いら しょうが	④しょうゆ さけ		

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。
2学期の給食は9月1日スタートです。

※うまかってんの内容

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