

令和3年 11月
献立予定表

※ 今月から中学生の牛乳は200ccに戻ります。

- ・ 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7品目は、() で表示しています。
- ・ ㊦の表示は中学生のみの給食です。



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月	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④シイラのもみじ焼き ⑤即席漬	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			637 789	27.2 33.7	
				③あつあげ みそ	③だいこん はくさい にんじん たまねぎ ねぎ し いたけ			③にぼし
		④ノンエッグマヨネーズ ⑤さとう ごまあぶら	④シイラ	④にんじん ⑤にんじん パセリ わりほしだいこん パパイア	④さけ しお こしょう ⑤しょうゆ す しお			
2火	①麦ごはん ②牛乳 ③きつこん汁 ④元氣納豆	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			669 830	30.5 36.6	
				③じゃがいも	③だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ こん にやく しいたけ			③かつおだし しょうゆ みりん
		④さとう ごま ごまあぶら	④ふたミンチ だいす なつとう みそ	④ねぎ しょうが	④しょうゆ みりん			
4木	①麦ごはん ②牛乳 ③魚そうめん汁 ④揚げ出し高野豆腐	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			682 847	31.1 37.6	
				③とりにく うおそうめん あつ あげ	③たまねぎ にんじん だけのこ ほうれんそう しい たけ			③かつおだし しょうゆ しお
		④でんぶん あぶら	④こうやとうふ かまぼこ わか め	④にんじん ねぎ しょうが	④かつおだし しょうゆ みりん しお こしょう			
5金	①吹き寄せごはん ②牛乳 ③のっぺい汁 ④和風ポテトサラダ	①こめ むぎ くり	②ぎゅうにゅう			671 856	28.2 34.0	
				③さといも でんぶん さとう	③だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こん にやく			③かつおだし しょうゆ みりん
		④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	④だいす ひじき	④きゅうり にんじん	④しょうゆ			
8月	①鶏飯 ②牛乳 ③かぼちゃサラダ ④カルフィッシュ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			631 746	25.7 29.9	
				①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう	①にんじん しいたけ ねぎ パパイアづけ			①とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお
		③アーモンド ノンエッグマヨネーズ	③チーズ ヨーグルト ④カルフィッシュ	③かぼちゃ きゅうり たまねぎ	③しお こしょう			
9火	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④丼の加わり粉焼き	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			663 818	25.7 30.3	
				③あつあげ わかめ みそ	③かぼちゃ はくさい ねぎ にんじん ④プロッコ リー ピーマン			③にぼし ④こうそうミックス ウイン
		④パンこ オリーブゆ	④とりにく こなチーズ					
10水	①パン ②牛乳 ③鮭とあさりのクリーム煮 ④スコッチegg ⑤ミニトマト ⑥マヨネーズ	①パン	②ぎゅうにゅう			713 881	32.6 38.8	
				③じゃがいも バター こむぎこ あぶら	③さけ あさり ぎゅうにゅう スキムミルク			③とりがらスープ しお こしょう
		⑥マヨネーズ (乳)	④スコッチegg	⑤ミニトマト				
11木	①麦ごはん(少なめ) ②牛乳 ③春雨の五目炒め ④大学芋	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			679 850	23.0 27.6	
				③はるさめ あぶら ごまあぶら ④ さつまいも あぶら さとう ごま	③たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ きぬさや しいたけ			③しょうゆ コンソメ しお ④しょうゆ みりん みずあめ
12金	①麦ごはん ②牛乳 ③みそおでん ④切干大根のベーコン炒め ⑤ラフランスゼリー	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			683 841	25.8 31.2	
				③さといも さとう	③とりにく うすらたまご がんもどき こんぶ みそ			③しょうゆ みりん
		④あぶら ⑤ラフランスゼリー	④ベーコン	④きりほしだいこん こまつな にんじん にんにく	④しょうゆ しお こしょう			
15月	①森のきのこカレー ②牛乳 ③ほうれん草のソテー ④チーズ	①こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	②ぎゅうにゅう			668 901	28.2 37.1	
				①ふたにく スキムミルク だい す チーズ ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん えだまめ トマト アップルパイ ブルーベリー エリンギ まいたけ しめじ にんにく			①カルシウムまいりーワイン しお こしょう ②しょうゆ コンソメ しお こしょう
		③あぶら	③ハム ④チーズ	③ほうれんそう キャベツ ピーマン				
16火	①麦ごはん ②牛乳 ③冬瓜汁 ④千草焼き ⑤ショア	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			637 800	30.7 37.4	
				③とりにく あつあげ	③とうがん にんじん えのきたけ ねぎ			③かつおだし しょうゆ みりん
		④ごまあぶら さとう	④たまご とうふ ひじき ⑤ショア	④ほうれんそう にんじん しいたけ	④しょうゆ しお			
17水	①チキンライス ②牛乳 ③ほたてチャウダー ④フルーツ和え	①こめ むぎ あぶら	②ぎゅうにゅう			694 864	27.3 33.0	
				①とりにく ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト			①かぼちゃのチャップ スライス しお こしょう ②しょうゆ
		③じゃがいも こむぎこ バター あぶら	③フチかいばしら ベーコン あぶり ぎゅうにゅう ④ショア	③たまねぎ にんじん パセリ	③とりがらスープ しお こしょう			
18木	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④きびなごのカツリ ⑤大根炒め	①こめ むぎ ③じゃがいも	②ぎゅうにゅう			704 874	24.9 29.7	
				③あつあげ わかめ みそ	③はくさい たまねぎ にんじん			③にぼし
		③でんぶん あぶら さとう アーモ ンド ⑥ドレッシング	④きびなご	⑤だいこん きゅうり にんじん	④ソース			
19金	①麦ごはん ②牛乳 ③五目豆 ④豚みそ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			707 877	30.0 36.4	
				③あぶら さとう	③だいこん にんじん ごぼう れんこん こんにやく しいたけ きぬさや			③かつおだし しょうゆ みりん さけ
		④さとう ごま あぶら	④ふたにく だいす つぶみそ みそ	④しょうが なら	④さけ みりん			
22月	①麦ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④みそカツ ⑤パパイアなます	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			688 853	24.6 29.4	
				③とうふ わかめ	③にんじん えのきたけ はくさい			③かつおだし しょうゆ しお
		④あぶら さとう ごまあぶら ごま ⑤ごまドレッシング	④ローズカツ あかみそ ⑤あぶらあげ	④にんにく ⑤パパイア にんじん きゅうり いとこ んにやく	④しょうゆ さけ みりん ⑤すしす			
24水	①小型ﾊﾞﾝ ②牛乳 ③ソース焼きスパ ④豆のサラダ ⑤みかん果汁	①パン ③あぶら スパゲティ	②ぎゅうにゅう ③ふたにく か まぼこ かつおぶし あおりのこ			614 760	28.8 35.4	
				④ノンエッグマヨネーズ ドレッシン グ	④きゅうり とうもろこし キャベツ ⑤みかんかじゅう			③さけ しお こしょう ソース しょうゆ
				④だいす				
25木	①こぎつねごはん ②牛乳 ③じゃが芋の揚げ煮 ④りんご	①こめ むぎ さとう	②ぎゅうにゅう			706 906	27.5 33.5	
				①とりミンチ あぶらあげ だい す ②ぎゅうにゅう	①にんじん きぬさや しょうが			①しょうゆ さけ
		③じゃがいも あぶら さとう	③ふたにく	③にんじん ごぼう こんにやく いんげん ④りんご	③かつおだし しょうゆ みりん とうがらし			
26金	①麦ごはん ②牛乳 ③キムチ鍋 ④たくあんきんぴら ⑤アーモンド	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			618 829	26.2 33.7	
				③あぶら	③にんにく にんじん だいこん もやし はくさい ④あぶら			③さけ トウバンジャン とりがらスープ しょうゆ テンメンジャン しお
		④あぶら ごま さとう ⑤アーモンド	④かつおぶし	④つぼづけ	④しょうゆ みりん			
29月	①親子どんぶり ②牛乳 ③小松菜の炒め物	①こめ むぎ でんぶん あぶら さ とう	②ぎゅうにゅう			643 806	31.3 37.9	
				①たまご とりにく あつあげ ちくわ ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ			①かつおだし しょうゆ みりん
		③ごまあぶら さとう	③あぶらあげ しらすぼし かつ おぶし	③こまつな もやし	③しょうゆ みりん			
30火	①麦ごはん ②牛乳 ③高野豆腐の筑前煮 ④おかか和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			646 802	30.4 36.3	
				③とりにく ちくわ こうやとう ふ こんぶ	③こんにやく にんじん ごぼう だいこん しいたけ きぬさや			③しょうゆ さけ かつおだし
		④ごま さとう	④かつおぶし	④はくさい ほうれんそう にんじん	④しょうゆ			