

令和5年 12月
献立予定表

- ・ 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食品目は、()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 ㊤ | ①中華丼 ②牛乳 ③大学まこも | ①こめ むぎ こまあぶら かたくり こ ③さつまいも あぶら さとう こま | ①ぶたにく えび いか かまぼこ うす らたまご ②ぎゅうにゅう | ①きくらげ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ぶかねぎ きぬさや | ①ちゅうかスープ しょうゆ みりん さけ しお こしょう ③みずあめ みりん しょうゆ | 681 858 | 25.6 31.1 |
| 4 ㊤ | ①ピタパン ②牛乳 ③ミートスパゲティ ④フルーツポンチ | ①ピタパン ③スパゲティ オリーブ オイル ④レモンゼリー | ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす チーズ | ③にんじん たまねぎ マッシュルーム ト マト にんにく ④みかん バイン もも | ③ケチャップ ハヤシルウ ちゅうのうソース あか ワイン | 624 763 | 24.0 28.6 |
| 5 ㊤ | ①チキンカレー ②牛乳 ③キャベツサラダ | ①こめ むぎ あぶら じゃがいも ③さとう オリーブオイル | ①とりにく だいす おから チーズ ス キムミルク ②ぎゅうにゅう | ①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ブルーベリー アップル | ①カレーフレーク ケチャップ ウスターソース オールスパイス ③しお す | 627 798 | 23.9 29.0 |
| 6 ㊤ | ①ホットドック ②牛乳 ③塩豚ポトフ ④ヨーグルト | ①パン ③あぶら じゃがいも | ①ウインナー ②ぎゅうにゅう ③しおぶた ④ヨーグルト | ①たまねぎ キャベツ ③たまねぎ だいこん かぶ にんじん キャベツ パセリ | ①ケチャップ&マスタード ③とりがらスープ しょうゆ みりん さけ こしょ う | 643 791 | 32.2 39.0 |
| 7 ㊤ | ①麦ごはん ②牛乳 ③冬野菜のみそ汁 ④鶏のから揚げ ⑤ポテトサラダ | ①こめ むぎ ④あぶら かたくりこ ⑤じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ ④とりにく | ③だいこん にんじん はくさい ぶかねぎ ④にんにく ⑤にんじん とうもろこし きゅうり | ③にほしだし ④しお こしょう しょうゆ さけ ⑤しお こしょう | 664 826 | 21.7 25.8 |
| 8 ㊤ | ①麦ごはん ②牛乳 ③キムチ鍋 ④まこもサラダ | ①こめ むぎ ③あぶら ④さつまいも あぶら ノンエッグマ ヨネーズ | ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきとうふ あかみそ | ③にんにく にんじん だいこん もやし はくさい キムチ ぶかねぎ ④まこも にんじん とうもろこし きゅう り | 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しお こしょう | 609 757 | 26.9 32.3 |
| 11 ㊤ | ①麦ごはん ②牛乳 ③寄せ鍋風煮込み ④きのこの煮びたし ⑤みかん | ①こめ むぎ ③あぶら マロニー | ②ぎゅうにゅう ③たら とりにく えび とうふ | ③にんじん はくさい ほうれんそう ぶか ねぎ ししいたけ ④しいたけ しめじ えのきたけ こまつな キャベツ ⑤みかん | ③かつおだし しょうゆ みりん しお ④しょうゆ みりん | 614 755 | 33.0 39.7 |
| 12 ㊤ | ①麦ごはん ②牛乳 ③大根のみそ汁 ④レバーの甘辛煮 ⑤キャベツの塩昆布和え | ①こめ むぎ ④あぶら かたくりこ さとう | ②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④とりにく レバー ⑤しおこんぶ | ③だいこんば にんじん たまねぎ だいこ ん ⑤キャベツ | ③にほしだし ④さけ みりん しょうゆ | 603 750 | 22.4 26.9 |
| 13 ㊤ | ①麦ごはん ②牛乳 ③根菜汁 ④しいらの味噌マヨネーズ焼き ⑤もやし炒め | ①こめ むぎ ③さといも ④ノンエッグマヨネーズ ⑤こまあぶら あぶら | ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ ④しいら みそ | ③だいこん ごぼう ぶかねぎ ⑤もやし パパイア にんじん | ③しょうゆ かつおだし しお ④しお こしょう しろワイン ⑤しお こしょう | 601 746 | 28.6 33.8 |
| 14 ㊤ | ①麦ごはん ②牛乳 ③かきたまスープ ④酢豚 | ①こめ むぎ ③かたくりこ ④かたくりこ あぶら さとう | ②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ぶたにく | ③えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲ ンサイ ④しょうが ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ ししいたけ | ③しょうゆ しお とりがらスープ ④しょうゆ す ケチャップ さけ | 631 781 | 28.6 34.3 |
| 15 ㊤ | ①ボンゴレスパゲティ ②牛乳 ③ほうれん草ソテー ④ブルーベリーパイ | ①オリーブオイル こめこ スパゲ ティ ④パイシート(卵) | ①ベーコン あさり チーズ なまクリー ム ②ぎゅうにゅう ③ベーコン | ①たまねぎ にんじん とうもろこし ほう れんそう にんにく ③ほうれんそう とうもろこし ④ブルーベ リージャム | ①しお こしょう しろワイン とりがらスープ しょうゆ コンソメ ③しょうゆ しお こしょう | 628 751 | 23.7 27.7 |
| 18 ㊤ | ①ピザトースト ②牛乳 ③ミネストローネ ④ブロッコリーとツナのソテー | ①フォカッチャ ③マカロニ じゃがいも オリーブオ イル ④ノンエッグマヨネーズ オリーブオ イル | ①ベーコン チーズ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす ④ツナフレーク | ①にんじん たまねぎ ビーマン ③にんじん たまねぎ セロリ えだまめ にんにく トマト ④ブロッコリー とうもろこし | ①ピザソース ③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう ④しお こしょう しょうゆ | 665 811 | 36.0 43.6 |
| 19 ㊤ | ①ぶりの照り焼き混ぜごはん ②牛乳 ③炒り豆腐 ④麩の煮びたし | ①こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こま ③あぶら さとう ④ふ さとう | ①ぶり ②ぎゅうにゅう ③たまご とうふ とりにく さつまあげ ④こまつな はくさい | ①しょうが ③にんじん たまねぎ ぶかねぎ ししいたけ ④こまつな はくさい | ①みりん さけ しょうゆ ③しょうゆ みりん さけ かつおだし ④しょうゆ さけ かつおだし | 663 797 | 35.4 42.6 |
| 20 ㊤ | ①コッペパン ②牛乳 ③マザービーフシチュー ④粒マスタードサラダ | ①パン ③あぶら じゃがいも ④あぶら さとう ねりこま | ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく チーズ なまクリーム | ③にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース りんご ④もやし ブロッコリー にんじん とうも ろこし | ③しお こしょう あかワイン ビーフシチュール ウ ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン ④しょうゆ マスタード りんごす こしょう | 605 754 | 29.6 36.4 |
| 21 ㊤ | ①チキンライス ②牛乳 ③ABCスープ ④キャベツソテー ⑤セレクトデザート | ①こめ むぎ あぶら ③ABCマカロニ ④あぶら ⑤セレクトデザート(詳細 は欄外) | ①とりにく ②ぎゅうにゅう ③ハム ④キャベツ にんじん たまねぎ | ①にんじん たまねぎ マッシュルーム グ リーンピース ③にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ④キャベツ にんじん たまねぎ | ①コンソメ しお トマトピューレ ケチャップ ウ スターソース こしょう ③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう コン ソメ ④しお こしょう | 508 635 | 21.7 26.3 |
| 22 ㊤ | ①麦ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④かぼちゃのそぼろあん | ①こめ むぎ ③さといも ④あぶら さとう | ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④とりにく だいす | ③こんにゃく だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが ④かぼちゃ たまねぎ ししいたけ えだまめ | ③にほしだし ④しょうゆ みりん さけ かつおだし | 669 831 | 27.6 33.1 |

赤徳小中、戸口小、龍北中は、
給食はありません。

セレクトデザート以外

12/21(木)セレクトデザート
🎄クリスマスケーキ チョコレート🎄
エネルギー:377kcal
たんぱく質:4.7g
(乳, 卵, 小麦粉)



12/21(木)セレクトデザート
🎄クリスマスケーキ ストロベリー🎄
エネルギー:347kcal
たんぱく質:2.8g
(乳, 卵, 小麦粉)



12/21(木)セレクトデザート
❄️雪のボンデーナッツ❄️
エネルギー:438kcal
たんぱく質:2.4g
(小麦粉 卵 乳)



12/21(木)セレクトデザート
🎄クリスマスケーキ 米粉と豆乳 チョコ🎄
エネルギー:277kcal
たんぱく質:5.1g
(大豆)

