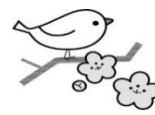


# 令和5年 3月 献立予定表

- ・ 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ゲン7品目は、( )で表示しています。
- ・ **太字**は、中学校3年生のアンコール給食で10位以内に入ったメニューです。



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 水	①麦ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④みそカツ ⑤もやし炒め ⑥ <u>うまかつてん</u>	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			612 821	23.1 30.4
		④あぶら さとう ごまあぶら ごま	③とうふ わかめ ④トンカツ みそ	③にんじん えのきたけ はくさい ④にんにく	③かつおだし しょうゆ しお ④しょうゆ さけ みりん		
		⑤あぶら	⑤うまかつてん (詳細は欄外)	⑤もやし にんじん	⑤しお こしょう		
2 木	①麦ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④かぼちゃのそぼろあん	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			622 775	25.4 30.4
		③かたくりこ	③たまご とりにく とうふ	③だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ	③しょうゆ しお かつおだし		
		④あぶら さとう	④とりにく だいす	④かぼちゃ たまねぎ ししいたけ えだまめ	④しょうゆ みりん さけ かつおだし		
3 金	①ハンダマちらし寿司 ②牛乳 ③魚そうめん汁 ④菜の花のごまマヨ和え	①こめ あぶら さとう	①とりにく さつまあげ かまぼこ たまご	①にんじん たけのこ はんだま えだまめ	①しょうゆ さけ すしず	601 749	27.4 33.3
			③うおそうめん とうふ わかめ	③にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	③かつおだし しょうゆ さけ しお		
		④すりごま ノンエッグマヨネーズ		④なのはな もやし しめじ にんじん	④しょうゆ みりん さけ かつおだし		
6 月	①パエリア風ライス ②牛乳 ③クリームシチュー ④たんかん	①こめ むぎ オリーブオイル	①とりにく えび いか あさり	①たまねぎ ピーマン にんにく	①ローリエ コンソメ しお	646 833	35.2 43.8
		③あぶら じゃがいも バター こむぎこ	③とりにく ぎゅうにゅう チーズ	③にんじん たまねぎ コーン パセリ	③しお こしょう コンソメ とりがらスープ		
				④たんかん			
7 火	①麦ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④鶏のから揚げ ⑤おひたし	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			620 773	25.2 30.0
		③さといも ごまあぶら	③とうふ	③しいたけ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	④かつおだし しょうゆ しお		
		⑤かつおぶし さとう		⑤ほうれんそう もやし しめじ にんじん	⑤しょうゆ みりん		
8 水	①豚キムチ丼 ②牛乳 ③春雨スープ ④ヨーグルト	①こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	①ぶたにく あかみそ ②ぎゅうにゅう	①にんにく しょうが もやし はくさい ②にら	①さけ しお しょうゆ トウバンジャン	601 741	24.9 29.4
		③はるさめ あぶら	③ハム ④ヨーグルト	③にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
9 木	①きなこ揚げパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④海藻サラダ	①パン あぶら さとう	①きなこ ②ぎゅうにゅう		①しお	672 849	30.9 37.8
		③じゃがいも あぶら さとう	③ぶたにく だいす チーズ	③にんにく しめじ たまねぎ にんじん えだまめ	③あかワイしお こしょう ケチャップ コツメビュレ カタクツス デミグラス とりがらスープ		
		④ごま あぶら	④かいそう	④ほうれんそう キャベツ コーン	④しょうゆ みりん さけ かつおだし		
10 金	①麦ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ④青嫩肉絲	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			698 869	31.0 37.8
		③さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	③ぶたにく だいす あつあげ みそ	③たまねぎ ぶかねぎ にんじん たけのこ きくらげ ししいたけ えだまめ しょうが にんにく	③ケチャップ しょうゆ ツメザン トマトソース さけ		
		④あぶら さとう かたくりこ	④ぎゅうにく ぶたにく	④しょうが ピーマン にんにくのめ	④しょうゆ さけ ツメザン		
13 月	①鶏飯 ②牛乳 ③さつま芋とひじきのサラダ ④焼きプリンタルト	①こめ むぎ	①とりにく きんしたまご のり ②ぎゅうにゅう	①しいたけ にんじん パパイアづけ ねぎ	①しょうゆ みりん さけ しお	667 775	22.6 25.9
		③さつまいも ノンエッグマヨネーズ ④焼きプリンタルト (たまご)	③ひじき	③きゅうり にんじん	③しょうゆ みりん		
14 火	①カレーピラフ ②牛乳 ③野菜スープ ④リハマカロニ・ラーティッコ	①こめ むぎ あぶら	①ぶたにく だいす ワインナー あさり ②ぎゅうにゅう	①にんじん たまねぎ ピーマン	①加ゆみまい 加こ コツメ しお	683 —	34.4 —
				③たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	③しお こしょう とりがらスープ コツメ しょうゆ		
		④マカロニ あぶら	④とりにく たまご ぎゅうにゅう チーズ		④しお こしょう		
15 水	①三色そぼろ丼 ②牛乳 ③芋の子汁	①こめ むぎ さとう あぶら	①とりにく だいす たまご	①しょうが えだまめ	①しょうゆ	601 748	25.8 30.9
		③さといも	③とうふ	③ごぼう にんじん だいこん ぶかねぎ にとこんにゃく	③みりん しょうゆ さけ しお かつおだし		
16 木	①麦ごはん ②牛乳 ③豚骨と野菜の煮物 ④きびなごの南蛮漬	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			691 820	30.1 33.7
		③あぶら さとう	③とんこつ あつあげ	③こんにゃく にんじん ごぼう とうがん いんげん しょうが	③さけ しょうゆ		
		④あぶら さとう	④きびなご	④にんじん たまねぎ ピーマン	④す しょうゆ		
17 金	①麦ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④豚肉の生姜炒め	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			600 742	28.2 33.7
		③さといも	③とりにく あつあげ みそ	③こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ししいたけ ねぎ	③にほし		
		④さとう ごま	④ぶたにく	④しょうが にんじん キャベツ たまねぎ	④さけ みりん しょうゆ		
20 月	①チキンカレー ②牛乳 ③フルーツポンチ	①こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	①とりにく だいす チーズ スキム ②ぎゅうにゅう	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ トマト プルーン アップル	①あかワイン しお こしょう 加ケチャップ カタクツス オリーブ 加こ コツメ	648 805	22.9 27.6
		③アセロラジュレ		③みかん もも パイン			
22 水	①小型パン ②牛乳 ③ミートスパゲティ ④デコボンサラダ	①パン	②ぎゅうにゅう			614 770	25.2 30.8
		③スパゲティ オリーブオイル	③ぶたにく だいす チーズ	③たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	③しお ケチャップ ハチマシ ちゅうのうリス あかワイ		
		④オリーブオイル さとう		④キャベツ きゅうり にんじん デコボン	④しょうゆ す しお こしょう		
23 木	①ゆかりごはん ②牛乳 ③落花生の五目に ④タコボール	①こめ	②ぎゅうにゅう	①ゆかり		699 869	32.4 39.3
		③あぶら ピーナッツ じゃがいも さとう	③とりにく ちゅうあげ さつまあげ こんぶ	③こんにゃく にんじん だいこん えだまめ	③さけ みりん しょうゆ		
		④こむぎこ てんぷらこ あぶら さとう	④タコボール かつおぶし あおのり		④しお ケチャップ トカカツス		

小学6年生  
中学3年生  
のみなさん!



体は食べたもので作られます。何を食べたかで、作られる体は違うものになります。

9年間の給食を卒業する中学3年生のみなさん、これからは食べるものを自分で選ぶ機会が増えます。体が必要とするものをしっかりと選んで、「健

※うまかつてんの内容  
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