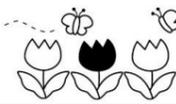


令和5年 4月  
献立予定表

- ・ 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7品目は、( )で表示しています。
- ④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
6 (木)	①もすく <sup>どん</sup> 丼 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ②牛乳 ③すまし汁 ④とっとチーズ	①こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	①ふたにく だいす もすく ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん コーン こまつな しょうが	①しょうゆ みりん さけ ③しょうゆ しお かつおだし	750	33.7
7 (金)	①チキンカレーライス ②牛乳 ③フルーツポンチ	①こめ むぎ あぶら じゃがいも	①とりにく だいす おからパウダー ②ぎゅうにゅう	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ アップルソース ③みかん バイン もも	①加ゆ <sup>い</sup> まい あかり <sup>い</sup> 加 <sup>こ</sup> 加 <sup>か</sup> ッパ <sup>い</sup> 加 <sup>か</sup> ッパ <sup>い</sup> ス	636 808	24.7 30.0
10 (月)	①少な <sup>すく</sup> め <sup>むぎ</sup> 麦 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ごはん ②牛乳 ③けんちんうどん ④ごぼうみそ ⑤桃 <sup>もも</sup> ゼリー	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			608 747	22.8 26.8
11 (火)	①麦 <sup>むぎ</sup> ごはん ②牛乳 ③豚 <sup>ぶた</sup> 汁 ④元 <sup>げんき</sup> 気 <sup>なつと</sup> 納豆	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			616 766	27.1 32.8
12 (水)	①和 <sup>わふう</sup> 風 <sup>はん</sup> ハンバーガー ②牛乳 ③ポトフ	①パン さとう かたくりこ	①ハンバーグ ②ぎゅうにゅう	①キャベツ しょうが	①しょうゆ さけ みりん ③しろ <sup>い</sup> ろ <sup>い</sup> しお こ <sup>し</sup> ょう と <sup>り</sup> が <sup>ら</sup> ス <sup>ー</sup> プ 加 <sup>こ</sup> しょうゆ	675 846	30.3 37.3
13 (木)	①中 <sup>ちゅう</sup> 華 <sup>かう</sup> 風 <sup>ふう</sup> 牛 <sup>ぎゅう</sup> どん ②牛乳 ③春 <sup>はる</sup> 雨 <sup>さめ</sup> スープ	①こめ むぎ かたくりこ あぶら こまあぶら こま	①ぎゅうにゅう ふたにく ②ぎゅうにゅう	①しょうが にんにく チンゲンサイ	①しょうゆ さけ ③しょうゆ しお さけ と <sup>り</sup> が <sup>ら</sup> ス <sup>ー</sup> プ	602 711	27.6 32.5
14 (金)	①麦 <sup>むぎ</sup> ごはん ②牛乳 ③新 <sup>しん</sup> 玉 <sup>たま</sup> ねぎのスープ ④さ <sup>さ</sup> ばのカ <sup>れ</sup> ム <sup>ニ</sup> エル ⑤ポ <sup>ポ</sup> テ <sup>ト</sup> サラ <sup>ラ</sup> ダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			600 766	25.6 32.8
17 (月)	①チキン <sup>ちきん</sup> ライス ②牛乳 ③野 <sup>や</sup> 菜 <sup>さい</sup> スープ ④オ <sup>オ</sup> ム <sup>ム</sup> レ <sup>レ</sup> ツ	①こめ むぎ あぶら	①とりにく ②ぎゅうにゅう	①にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	①しょうゆ さけ ③しょうゆ しお と <sup>り</sup> が <sup>ら</sup> ス <sup>ー</sup> プ コ <sup>コ</sup> ッパ <sup>い</sup> しょうゆ	600 770	23.4 28.6
18 (火)	①麦 <sup>むぎ</sup> ごはん ②牛乳 ③と <sup>と</sup> りに <sup>く</sup> く <sup>こ</sup> う <sup>や</sup> と <sup>う</sup> ら <sup>ん</sup> ④高 <sup>たか</sup> 野 <sup>の</sup> 豆 <sup>まめ</sup> 腐 <sup>ふ</sup> の <sup>に</sup> もの <sup>もの</sup> ④き <sup>き</sup> び <sup>び</sup> な <sup>な</sup> ご <sup>ご</sup> のカ <sup>ら</sup> フル <sup>フル</sup> マリ <sup>マリ</sup> ネ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			677 847	31.9 38.8
19 (水)	①焼 <sup>やき</sup> 鳥 <sup>とり</sup> どん <sup>どん</sup> ぶり ②牛乳 ③み <sup>み</sup> そ <sup>そ</sup> 汁	①こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	①とりにく きざみのり ②ぎゅうにゅう	①しょうが ぶか <sup>ぶ</sup> ね <sup>ね</sup> ぎ	①しお しょうゆ みりん ③に <sup>に</sup> ほ <sup>ほ</sup> し <sup>し</sup> だ <sup>だ</sup> し	620 771	24.1 28.6
20 (木)	①麻 <sup>まし</sup> 婆 <sup>ば</sup> 丼 ②牛乳 ③春 <sup>はる</sup> 雨 <sup>さめ</sup> の <sup>す</sup> もの <sup>もの</sup>	①こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	①ふたにく とう <sup>とう</sup> ら <sup>ん</sup> あか <sup>あ</sup> み <sup>み</sup> そ ②ぎゅうにゅう	①にんにく しょうが ぶか <sup>ぶ</sup> ね <sup>ね</sup> ぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ には	①さけ しょうゆ みりん ツ <sup>ツ</sup> ッパ <sup>い</sup> ツ <sup>ツ</sup> ッパ <sup>い</sup> ③す しょうゆ	622 784	24.1 29.0
21 (金)	①麦 <sup>むぎ</sup> ごはん ②牛乳 ③回 <sup>かい</sup> 鍋 <sup>なべ</sup> 肉 ④さ <sup>さ</sup> つま <sup>ま</sup> 芋 <sup>いも</sup> と <sup>と</sup> お <sup>お</sup> 豆 <sup>まめ</sup> の <sup>あ</sup> ま <sup>ま</sup> が <sup>が</sup> ら <sup>ら</sup> め	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			698 870	22.9 27.2
24 (月)	①麦 <sup>むぎ</sup> ごはん ②牛乳 ③さ <sup>さ</sup> つま <sup>ま</sup> 汁 ④ひ <sup>ひ</sup> じ <sup>じ</sup> きの <sup>いた</sup> に <sup>に</sup> の <sup>に</sup> 妙 <sup>め</sup> 煮 <sup>に</sup> ⑤ヨ <sup>ヨ</sup> ー <sup>グ</sup> ルト	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			604 752	26.9 32.0
25 (火)	①麦 <sup>むぎ</sup> ごはん ②牛乳 ③み <sup>み</sup> そ <sup>そ</sup> 汁 ④ポ <sup>ポ</sup> ーク <sup>ク</sup> チャ <sup>チャ</sup> ップ ⑤ほ <sup>ほ</sup> う <sup>う</sup> れ <sup>れ</sup> ん <sup>ん</sup> 草 <sup>そう</sup> の <sup>あ</sup> ご <sup>ご</sup> ま <sup>ま</sup> 和 <sup>わ</sup> え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			642 796	26.5 30.9
26 (水)	①ホ <sup>ホ</sup> ット <sup>ト</sup> ド <sup>ド</sup> ック ②牛乳 ③ク <sup>ク</sup> リ <sup>リ</sup> ーム <sup>ーム</sup> シ <sup>シ</sup> チュ <sup>チュ</sup> ー	①パン	①ウ <sup>ウ</sup> イ <sup>イ</sup> ナー ②ぎゅうにゅう	①キャベツ たまねぎ	①加 <sup>か</sup> ッパ <sup>い</sup> & ス <sup>ス</sup> ター <sup>ード</sup>	709 877	32.6 40.3
27 (木)	①豚 <sup>ぶた</sup> 丼 ②牛乳 ③み <sup>み</sup> そ <sup>そ</sup> 汁 ④黒 <sup>くろ</sup> 糖 <sup>とう</sup> ビ <sup>ビ</sup> ーン <sup>ズ</sup> ズ	①こめ むぎ さとう あぶら	①ふたにく ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ いと <sup>いと</sup> こ <sup>こ</sup> んに <sup>んに</sup> ゃ <sup>ゃ</sup> く ぶか <sup>ぶ</sup> ね <sup>ね</sup> ぎ	①しょうゆ さけ ③に <sup>に</sup> ほ <sup>ほ</sup> し <sup>し</sup> だ <sup>だ</sup> し	613 755	26.3 30.8
28 (金)	①麦 <sup>むぎ</sup> ごはん ②牛乳 ③じゃ <sup>じゃ</sup> が <sup>が</sup> 芋 <sup>いも</sup> の <sup>に</sup> もの <sup>もの</sup> ④お <sup>お</sup> し <sup>し</sup> ん <sup>ん</sup> こ <sup>こ</sup> 和 <sup>わ</sup> え ⑤④ <sup>う</sup> ま <sup>ま</sup> か <sup>か</sup> っ <sup>て</sup> ん	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			602 809	25.6 33.9



ご入学・ご進級 おめでとうございます。

- ※ 新しい学年での給食が始まりました。「食」についても目標を決めてみましょう。
- ※ 献立予定表は給食とメニューが重ならないよう、台所等に貼ってご利用ください。

※うまかっぺんの内容(多い順)

大豆・黒大豆・セサミクラッカー・アーモンド・ヒマワリの種・カタクチイワシ・松の実・かぼちゃの種・昆布・ごま・調味料等