

令和5年 5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ポークカレー ②牛乳 ③キャベツと甘藷のサラダ ④カルフィッシュ	①こめ むぎ あぶら じゃがいも	①ふたにく だいず 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 アップル プルーン	①加ゆみまい あかりん 加ゆみ 加ゆみ 加ゆみ	679 881	26.0 34.2
		③さとう あぶら	④カルフィッシュ (片刈いわし)	③キャベツ きゅうり とうもろこし あまなつみかん	③しょうゆ す しお		
2 (火)	①ソース焼きそば ②牛乳 ③コンソメスープ ④お茶蒸しパン ⑤ショア	①あぶら スパゲティ	①ふたにく かまぼこ あおりのこ かつおぶし ②ぎゅうにゅう	①しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン	①やきそばソース さけ しお こしょう 加ゆみ しょうゆ	646 752	32.5 37.6
		③じゃがいも		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 コンソメ しょうゆ		
		④ホットケーキミックス	④とうにゅう ⑤ショアマスカット (乳)		④おちや		
8 (月)	①麦ごはん ②牛乳 ③キムチ鍋 ④アーモンド和え ⑤ひじきふりかけ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			608 754	28.5 34.3
		③あぶら	③ふたにく あかみそ とうふ	③にんにく にんじん だいこん もやし はくさい キムチ ふかねぎ	③さけ トマト汁 しょうゆ トマト汁 しお とりがらスープ		
		④アーモンド さとう	④わかめ ⑤ひじきふりかけ	④キャベツ もやし にんじん	④しょうゆ みりん		
9 (火)	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④魚のごまだれ焼き ⑤キャベツサラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			659 811	29.5 34.6
		③じゃがいも ④さとう こま	③あぶらあげ みそ ④さわら みそ	③にんじん だいこん しめじ ねぎ	③にほしだし ④みりん さけ		
		⑤ドレッシング ノンエッグマヨネーズ		⑤キャベツ きゅうり とうもろこし			
10 (水)	①小型パン ②牛乳 ③春野菜のクリームパスタ ④ごぼうナッツ ⑤㊟ぬるチーズ	①パン	②ぎゅうにゅう			680 899	27.4 35.8
		③スパゲティ バター こむぎこ	③とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ	③たまねぎ キャベツ なのはな マッシュルーム アスパラガス とうもろこし ほうれんそう にんにく	③しょうゆ しお こしょう コffee とりがらスープ		
		④こむぎこ かたくりこ あぶら アーモンド さとう	⑤チーズ	④ごぼう	④しょうゆ みりん		
11 (木)	①麦ごはん ②牛乳 ③わかめと豆腐のスープ ④ヤンニョムチキン ⑤ナムル	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			696 866	28.2 33.9
			③とうふ わかめ	③にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ ねぎ	③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
		④ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ⑤さとう こま こまあぶら	④とりにく	④にんにく ⑤にんじん ほうれんそう もやし	④トマト汁 しょうゆ ⑤す しょうゆ とうがらし		
12 (金)	①三色そばろ丼 ②牛乳 ③みそ汁 ④アセロラゼリー	①こめ むぎ さとう あぶら	①とりにく だいず たまご ②ぎゅうにゅう	①しょうが えだまめ	①しょうゆ	620 758	24.6 29.2
		③じゃがいも ④アセロラゼリー	③あつあげ わかめ みそ	③にんじん えのきだけ ふかねぎ こまつな	③にほしだし		
15 (月)	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④鶏の香草パン粉焼き ⑤カラフルソテー	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			612 756	24.2 28.7
		③じゃがいも ④オリーブオイル パンこ	③あぶらあげ わかめ みそ ④とりにく	③はくさい にんじん ふかねぎ	③にほしだし ④こうそうちようみりょう ワイン		
		⑤オリーブオイル		⑤パプリカ フロッコリー	⑤しお こしょう		
16 (火)	①キムチチャーハン ②牛乳 ③春雨スープ ④チンゲンサイソテー ⑤アーモンドカル	①こめ むぎ あぶら ごまあぶら	①ふたにく ②ぎゅうにゅう	①にんにく にんじん えだまめ とうもろこし キムチ	①さけ しお こしょう しょうゆ とりがらだし	611 713	30.4 35.2
		③はるさめ ごまあぶら	③とりにく	③にんじん たまねぎ だけのこ しいだけ チンゲンサイ キャベツ	③しょうゆ しお さけ とりがらスープ		
		④あぶら ⑤アーモンドカル (アーモンド、片刈いわし)	④ワインナー	④もやし チンゲンサイ とうもろこし	④しょうゆ しお こしょう		
17 (水)	①麦ごはん ②牛乳 ③つくねの中華スープ ④魚のキャロットソース和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			668 832	24.9 29.9
		③ごまあぶら かたくりこ	③ちゅうかうつくね (オイスターソース) とうふ	③にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
		④ポテト あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう かたくりこ	④たら	④にんじん えだまめ	④ケチャップ しょうゆ みりん ウスターソース		
18 (木)	①麦ごはん ②牛乳 ③切り干し大根の煮物 ④磯ミックス	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			625 780	31.5 38.4
		③あぶら じゃがいも	③とりにく あつあげ	③こんにやく きりぼしだいこん にんじん かぼちゃ いんげん	③しょうゆ みりん さけ かつおだし		
		④さとう ごま	④にほし かつおぶし しおこんぶ		④みりん す		
19 (金)	①鶏飯 ②牛乳 ③かぼちゃのアーモンドサラダ ④とっとチーズ	①こめ むぎ	①ささみ たまご きざみのり ②ぎゅうにゅう	①しいだけ にんじん パパイアづけ ねぎ	①しょうゆ みりん さけ とりがらスープ しお	603 713	23.5 26.9
		③アーモンド ノンエッグマヨネーズ ④とっとチーズ (アーモンド、片刈いわし、チーズ、ごま)		③かぼちゃ きゅうり たまねぎ	③しお こしょう		
22 (月)	①麦ごはん ②牛乳 ③じゃが芋の煮物 ④わかめの香味炒め ⑤みかん果汁	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			638 782	27.7 33.0
		③じゃがいも あぶら	③とりにく あつあげ	③こんにやく にんじん たまねぎ こまつな	③しょうゆ みりん かつおだし		
		④ごま あぶら さとう	④わかめ しらすぼし かつおぶし	④にんにく ⑤みかんかじゅう	④しょうゆ		
23 (火)	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④さばの野菜あんかけ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			638 797	24.5 29.1
		③じゃがいも	③とうふ みそ	③にんじん キャベツ こまつな	③にほしだし		
		④かたくりこ あぶら さとう	④さば	④しょうが パプリカ たまねぎ ピーマン えのきだけ	④さけ しお こしょう す しお しょうゆ		
24 (水)	①ツナサンド ②牛乳 ③ピリ辛フォー	①フォカッチャ あぶら ノンエッグマヨネーズ	①ツナ ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ とうもろこし パセリ	①しお こしょう	678 841	30.8 37.8
		③ごまあぶら ねりごま クイッキオ	③ふたにく やきふた だいず	③にんにく しょうが ふかねぎ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ しいだけ	③トウバンジャン しお さけ とりがらスープ しょうゆ		
25 (木)	①麦ごはん ②牛乳 ③鶏肉と白菜のうま煮 ④魚みそ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			628 780	30.5 36.6
		③さとう ごまあぶら かたくりこ	③とりにく あつあげ	③こんにやく にんじん たまねぎ だいこん はくさい しいだけ ほうれんそう	③とりがらスープ さけ しょうゆ		
		④あぶら ごま さとう	④たら みそ				
26 (金)	①カレーピラフ ②牛乳 ③野菜スープ ④日向夏	①こめ むぎ あぶら	①ふたにく ウィンナー あさり だいず ②ぎゅうにゅう	①にんじん たまねぎ ピーマン	①カルシウムまい コンソメ しお カレーこ	607 732	29.4 35.2
		③じゃがいも	③とりにく	③たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ④ひゅうがなつ	③しょうゆ しお こしょう コffee とりがらスープ しょうゆ		
29 (月)	①ハヤシライス ②牛乳 ③フルーツポンチ	①こめ むぎ あぶら	①ぎゅうにゅう ふたにく だいず きんときまめ ②ぎゅうにゅう	①にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめにんにく トマト	①カルシウムまい ハヤシルフ ケチャップ	658 819	25.1 30.1
		③サイダーゼリー		③みかん もも バイン			
30 (火)	①中華丼 ②牛乳 ③天すき	①こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら	①ふたにく いか えび 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 だけのこ たまねぎ キャベツ ほうれんそう 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	704 885	26.8 32.7
		③さつまいも あぶら さとう ごま			③みずあめ みりん しょうゆ		
31 (水)	①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③すきやきうどん ④ひじきの高菜炒め ⑤ヨーグルト	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			645 799	28.3 34.3
		③うどん さとう あぶら	③ふたにく かまぼこ さつまあげ	③にんじん たまねぎ はくさい ふかねぎ こまつな	③さけ しょうゆ かつおだし しょうゆ みりん		
		④ごまあぶら さとう ごま	④ひじき ⑤ヨーグルト (ストロベリー)	④しょうが たかな	④しょうゆ		