

令和5年度 6月分
献立予定表

※6月～10月は、中学生の牛乳は250ccになります。

- ・ 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ゲン7品目は、() 中表示しています。



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 木	①しそごはん ②牛乳 ③五目豆 ④さつまパイ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう	①しそ		695 883	25.4 32.3
		③あぶら さとう	③とりにく さつまあげ だいす あつあげ こんぶ	③こんにやく にんじん れんこん ごぼう だいこん ししいたけ さやえんどう	③しょうゆ みりん さけ かつおだし		
		④さつまパイ(さつまいも、こむぎこ、マーガリン、レーズン) あぶら					
2 金	①麦ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ③青椒肉絲	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			708 927	32.0 40.7
		③さとう かたくりこ あぶら	③ふたにく だいす あつあげ みそ	③たまねぎ ふかねぎ 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 トマトソース トマトソース さけ しょうゆ		
		③あぶら さとう かたくりこ	③ぎゅうにく ふたにく	③ピーマン たけのこ にんにくのめ にんにく しょうが	③しょうゆ さけ トマトソース		
5 月	①麦ごはん ②牛乳 ③キャベツのごまみそ炒め ④鶏肉の梅かつお風味	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			710 931	35.8 45.3
		③あぶら さとう ごま	③とりにく だいす あつあげ みそ	③こんにやく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ	③みりん しょうゆ		
		④あぶら かたくりこ さとう	④とりにく かつおぶし	④うめ	④さけ しお みりん しょうゆ		
6 火	①麦ごはん ②牛乳 ③根菜汁 ④さばのみそ煮	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			615 820	24.3 31.2
		③じゃがいも	③あぶらあげ	③にんじん だいこん ごぼう ねぎ	③しょうゆ かつおだし しお		
		④さばのみそ煮	④さば みそ				
7 水	①カレーミートパン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④うまかつてん	①パン パンこ さとう あぶら	①ふたにく だいす ②ぎゅうにゅう	①しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ	①あかりの カレーこ ケチャップ クラゲソース コツメ しお こしょう しょうゆ	642 822	49.3 61.8
		③ジュリアンスープ	③ベーコン ④うまかつてん(詳細欄外)	③たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	③しろりの しお こしょう とりがらすプ コツメ しょうゆ		
		④うまかつてん					
8 木	①もずく丼 ②牛乳 ③さつま汁	①こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	①ふたにく だいす もずく ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しょうが	①しょうゆ みりん さけ	629 813	28.0 35.5
		③じゃがいも	③とりにく あつあげ みそ	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう ししいたけ ねぎ	③にぼしだし		
9 金	①ウイナーピラフ ②牛乳 ③ポークビーンズ ④フルーツポンチ	①こめ むぎ あぶら	①ウイナー ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	①コシコシ しお 加ゆいまい	629 847	26.9 34.6
		③じゃがいも あぶら さとう	③ふたにく 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あかりの しお こしょう ケチャップ トマトソース クラゲソース デミタソース とりがらすプ コツメ		
		④さくらんぼゼリー		④みかん パイン もも			
12 月	①麦ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④さけふりかけ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			634 825	27.7 34.9
		③あぶら さとう	③とりにく だいす さつまあげ あつあげ	③たまねぎ ししいたけ かぼちゃ いとこんにやく いんげん	③さけ しょうゆ みりん かつおだし		
			④さけ しらすほし あおのりこ				
13 火	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④豚骨のマーメレード煮	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			643 831	24.4 30.8
		③じゃがいも	③あつあげ わかめ みそ	③とうがん にんじん	③にぼしだし		
		④さとう かたくりこ	④とんこつ ふたばらにく	④しめじ いんげん マーメレード	④しょうゆ あかりの しお		
14 水	①麦ごはん ②牛乳 ③高野豆腐の筑前煮 ④ごぼうみそ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			632 796	26.4 31.8
		③あぶら さとう	③とりにく ちくわ こんぶ こうやどうふ	③こんにやく にんじん ごぼう だいこん ししいたけ きぬさや	③しょうゆ みりん さけ かつおだし		
		④ごま あぶら さとう	④さつまあげ かつおぶし みそ	③ごぼう			
15 木	①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③和風ヌードル ④ひじきのマリネサラダ ⑤ヨーグルト	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			618 796	25.7 32.2
		③スパゲティ あぶら	③とりにく さつまあげ	③にんじん たまねぎ キャベツ もやし しめじ えのきたけ ねぎ しょうが	③さけ しお しょうゆ かつおだし		
		④さとう オリーブオイル	④ひじき ⑤ヨーグルト	④きゅうり キャベツ とうもろこし	④しょうゆ みりん す しお こしょう		
16 金	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④さわらの野菜あんかけ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			604 788	24.3 30.7
			③とうふ みそ	③にんじん だいこん えのきたけ こまつな	③にぼしだし		
		④かたくりこ あぶら さとう	④さわら	④しょうが ピーマン えのきたけ たまねぎ	④さけ しお こしょう す しお しょうゆ		
19 月	①鶏飯 ②牛乳 ③スイートポテトサラダ ④焼きプリンタルト	①こめ むぎ	①とりにく たまご きざみのみり ②ぎゅうにゅう	①ししいたけ にんじん パパイアづけ ねぎ	①しょうゆ みりん とりがらすプ さけ しお	691 828	22.9 28.0
		③さつまいも ノイグ マネズ ④やきプリンタルト(卵)		③にんじん とうもろこし きゅうり			
20 火	①すきやき丼 ②牛乳 ③もやしの和え物	①こめ むぎ さとう	①ふたにく とうふ うすらたまご ②ぎゅうにゅう	①しめじ ふかねぎ たまねぎ ほうれんそう いとこんにやく	①しょうゆ さけ	684 884	30.9 38.9
		③さとう ごまあぶら ごま	③わかめ	③もやし きゅうり とうもろこし	③す しょうゆ		
21 水	①コッペパン ②牛乳 ③ミートボールのトマトソース煮 ④キャラメルポテト	①コッペパン	②ぎゅうにゅう			706 912	22.1 28.8
		③さとう	③ミートボール チーズ	③にんじん たまねぎ トマト ピーマン しめじ ほうれんそう	③トマトソース クラゲソース コツメ あかりの しお こしょう ケチャップ		
		④さつまいも あぶら さとう アーモンド パター					
22 木	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④さばの利休焼き ⑤キャベツソテー ⑥かしゅもち	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			644 833	26.7 36.0
		④さとう ごま	③あつあげ みそ わかめ ④さば	③キャベツ にんじん こまつな	③にぼしだし ④しょうゆ みりん さけ		
		⑤あぶら ⑥かしゅもち		⑤キャベツ にんじん たまねぎ	⑤しお こしょう		
23 金	①ポークカレーライス ②牛乳 ③ギリシャサラダ	①こめ むぎ あぶら じゃがいも	①ふたにく 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 アップル	①あかりの カレーこ ケチャップ クラゲソース 加ゆいまい	688 905	25.7 32.7
		③マリネサラダドレッシング	③チーズ	③ピーマン きゅうり たまねぎ とうもろこし			
26 月	①バエリア風ライス ②牛乳 ③ミネストローネ ④メロン	①こめ むぎ オリーブオイル	①とりにく えび いか あさり ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ ピーマン にんにく	①カレー コツメ しお	607 795	34.0 43.2
		③マカロニ じゃがいも オリーブオイル	③ふたにく だいす	③にんじん たまねぎ セロリ えだまめ にんにく トマト ④メロン	③とりがらすプ しょうゆ しお こしょう		
27 火	①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③肉うどん ④野菜の中華和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			606 751	22.5 28.7
		③うどん さとう あぶら	③ぎゅうにく ふたにく さつまあげ	③にんじん たまねぎ きぬさや	③さけ しょうゆ みりん かつおだし		
		④さとう ごまあぶら アーモンド	④わかめ	④もやし にんじん キャベツ	④す しょうゆ		
28 水	①麦ごはん ②牛乳 ③おから汁 ④魚のマリアナソース ⑤パパイアなます	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			653 848	28.2 35.4
		③じゃがいも ④かたくりこ あぶら ノイグ マネズ さとう	③あつあげ おから みそ④しいら	③キャベツ にんじん ねぎ ④たまねぎ パセリ シモンカじゅう	③にぼしだし ④ケチャップ クラゲソース		
		⑤ごまドレッシング	⑤あぶらあげ	⑤パパイア にんじん きゅうり いとこんにやく	⑤すしす		
29 木	①麦ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④鶏のから揚げ ⑤ささめ和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			637 825	24.4 30.6
		③あぶら さといも ④かたくりこ あぶら	③とうふ ④とりにく	③ししいたけ にんじん だいこん こんにやく ねぎ ④にんにく	③かつおだし しょうゆ しお ④しお こしょう しょうゆ さけ		
			⑤ささめこんぶ	⑤キャベツ きゅうり にんじん			
30 金	①麦ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④麻婆かぼちゃ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			603 779	24.5 31.0
		③ごまあぶら	③とりささみにく	③きくらげ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	③ガラスープ しお こしょう しょうゆ		
		④あぶら ごまあぶら かたくりこ	④ふたにく だいす みそ	③かぼちゃ たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ ねぎ にんにく しょうが	③しょうゆ みりん トマトソース		

※うまかつてんの原料
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・調味料等