

令和5年 1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。
- ・ ⊕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)	
						エネルギー kcal	たんぱく質 g
10 火	①麦ごはん ②牛乳 ③春雨スープ	①こめ むぎ ③はるさめ あぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	630 780	23.1 27.2
	④ちくわ磯辺天ぷら ⑤ほうれんそうソテー	④あぶら ⑤あぶら	④ちくわのいそべてんぷら(小麦粉)	⑤ほうれんそう もやし	⑤しお こしょう しょうゆ		
11 水	①麦ごはん ②牛乳 ③ムチズイムン(餅の吸い物) ④ナッツ田作り ⑤七福なます	①こめ むぎ ③しらたまもち ④クルミ カシューナッツ アーモンド ごまあぶら さとう みずあめ ⑤さとう ごま	②ぎゅうにゅう ③とりにく えび さつまあげ ④にほし ⑤あぶらあげ	③しいたけ はくさい しゅんぎく ⑤だいこん きゅうり にんじん しいたけ きくらげ いとこんにやく しょうが	③かつおだし しょうゆ さけ しお ④みりん しょうゆ ⑤しょうゆ しお す	636 798	30.1 36.6
12 木	①ちらし寿司 ②牛乳 ③野菜スープ ④ぶりフライ ⑤フルーツムース	①こめ むぎ さとう あぶら ④あぶら ⑤フルーツムース	①とりにく さつまあげ あぶら あげ ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④プリフライ	①ごぼう えだまめ しいたけ にんじん ③たまねぎ にんじん ほうれんそう	①すしす す しお さけ ③しお こしょう とりがらスープ コンソメ しょうゆ	682 775	32.2 36.1
13 金	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④鶏のから揚げ ⑤おひたし	①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら かたくりこ ⑤さとう	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④とりにく ⑤かつおぶし	③ほうれんそう ④にんにく ⑤ほうれんそう もやし しめじ にんじん	③いりこだし ④しお こしょう しょうゆ さけ ⑤しょうゆ みりん	632 783	25.0 29.4
16 月	①チキンカレー ②牛乳 ③黒豆ポンチ	①こめ むぎ じゃがいも あぶら	①とりにく スキムミルク だい ず チーズ ②ぎゅうにゅう ③くろまめシロップに	①たまねぎ にんじん えだまめ トマト アップルソース ブルーベリー ③みかん パイン もも	①カルシウムまいソースワイン しお こしょう カレー粉	657 832	22.6 27.4
17 火	①麦ごはん ②牛乳 ③五目豆 ④豚みそ ⑤のり	①こめ むぎ ③あぶら さとう ④あぶら ごま さとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ だいず あつあげ こんぶ ④ぶたにく だいず みそ ⑤の り	③こんにやく にんじん れんこん だいこん しいたけ さやえんどう ごぼう ④しょうが にら	③しょうゆ みりん さけ かつおだ し ④さけ みりん	675 837	31.2 37.6
18 水	①ハンバーガー ②牛乳 ③ポトフ ④⊕スライスチーズ	①パン さとう ③じゃがいも	①ハンバーグ ②ぎゅうにゅう ③ウィンナー ベーコン ④チーズ	①キャベツ ③キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	①ケチャップ ソース しお こしょ う ③とりがらスープ しお こしょう しょうゆ ワイン カレーこ	654 872	30.6 41.1
19 木	①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③すきやきうどん ④魚みそ	①こめ むぎ ③さとう あぶら うどん ④ごま あぶら ざらめ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ ④たら みそ	③にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	③さけ しょうゆ みりん	601 755	25.4 30.9
20 金	①キムチチャーハン ②牛乳 ③ハワイホワタン ④揚げ餃子	①こめ むぎ あぶら ③はるさめ かたくりこ ④ぎょうざ(小麦粉) あぶら	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③ハム たまご	①にんにく にんじん えだまめ コーン はくさいキム チ ③たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	①さけ しお こしょう しょうゆ とりがらスープ ③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	615 752	29.3 35.5
23 月	①雑炊 ②牛乳 ③切干大根のきび酢和え ④さつまポテト	①こめ むぎ ③さとう ④さつまポテト	①とりにく たまご のり ② ぎゅうにゅう ③あぶらあげ	①にんじん しいたけ ねぎ ハバイヤづけ ③きりぼしだいこん きゅうり にんじん	①とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお ③しょうゆ きび酢	603 709	22.7 26.5
24 火	①麦ごはん ②牛乳 ③魚汁 ④里芋のそぼろ煮 ⑤黒糖ピーンズ	①こめ むぎ ④さといも あぶら さとう かたくりこ	②ぎゅうにゅう ③しろみさかな とうふ みそ ④とりミンチ ⑤こくとうビー ンズ(黒砂糖)	③はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しょうが ④にんじん いんげん しょうが だいこん	③かつおだし ④かつおだし しょうゆ みりん し お	606 708	28.0 33.0
25 水	①麦ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④しびのからし醤油和え ⑤ハワイアソテー	①こめ むぎ ③さといも ④あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ⑤あ ぶら さとう ごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④しび ⑤ぶたにく	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ ④からし ⑤ハワイア にんじん フル	③にほしだし ④しょうゆ さけ みりん ⑤しょう ゆ みりん	660 820	33.4 40.2
26 木	①麦ごはん ②牛乳 ③マダ汁 ④ウワンフネ(豚骨) ⑤ふだん草の煮びたし	①こめ むぎ ④ざらめ	②ぎゅうにゅう ③いか いかすみ ぶたにく み そ ④とんこつ ⑤あぶらあげ かつおぶし	③キャベツ ⑤ふだん草 はくさい にんじん	③かつおだし ④しょうゆ みりん ⑤しょうゆ み りん	610 760	28.4 34.2
27 金	①麦ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④ハンダマのごまみそ和え ⑤ねったぼ	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ざらめ ④さとう ごま ⑤ねったぼ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④みそ	③いとこんにやく にんじん たまねぎ ほうれんそう ④キャベツ ハンダマ にんじん	③かつおだし しょうゆ みりん ④しょうゆ みりん	623 773	25.8 30.5
30 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 ③じゃがいも ④オリーブゆ パンこ ⑤オリーブゆ	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ わかめ みそ④と りにく ⑤パブリカ ブロッコリー	③はくさい にんじん ねぎ ⑤パブリカ ブロッコリー	③いりこだし ④スパイスミックス しろワイン ⑤しお こしょう	613 757	24.3 28.8
31 火	①ルーローハン ②牛乳 ③青菜のスープ	①こめ むぎ ごま でんぷん ごまあぶら さ とう ③あぶら でんぷん	①ぶたにく うすらたまご ② ぎゅうにゅう ③とりにく あさり	①ふかねぎ しいたけ しょうが にんにく ③チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ きくら げ にんにく	①しょうゆ さけ ガラスープ 秋 刀ソース ③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	628 777	25.8 30.8



学年のしめくくりの3学期が始まりました。寒さに負けずがんばりましょう。
今学期の給食は、卒業間近の中学校3年生のアンコール上位を中心に献立を組みました。アンコールトップ3は食育だよりを
ごらんください。5位までにランクインした料理は、献立名を太字で表してあります。
卒業生だけでなく、低学年の人たちも、3学期の給食を楽しみにしてください。

