

令和3年 3月 献立予定表

◆本表は、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。

- ・ 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品目は、()で表示しています。
- 「中」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 とどのえるたべもの	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	麦ごはん 牛乳 春雨スープ チキン南蛮 ムース	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			748	28.9
		はるさめ あぶら	ハム	たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	912	33.8
2火	麦ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め 手作りふりかけ たんかん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			666	27.5
		あぶら さとう	ぶたにく あつあげ ちくわ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン こんにやく	みりん	823	33.2
3水	はんだまちらしずし 牛乳 貝のすまし汁 鯖の西京焼き 菜の花のごまマヨ和え	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう			608	27.8
			さつまあげ かまぼこ たまご	ハンダマン にんじん たけのこ えだまめ	すしお しょうゆ さけ	746	31.8
4木	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめとやしのナムル	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			675	27.7
		でんぶん さとう あぶら	とうふ ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ふかねぎ えだまめ しいたけ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ さけ チンゲンサイ トウハンジャン	839	33.2
5金	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ささめ和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			643	25.4
		じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ	たまねぎ にんじん グリンピース いとこんにやく	かつおだし しょうゆ みりん	794	30.5
8月	ポークカレーライス 牛乳 かみかみサラダ プリン	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			743	26.0
		じゃがいも あぶら カレールー(小麦)	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	ケチャップ ソース	924	31.0
9火	麦ごはん 牛乳 中華スープ 魚とポテのチリソース	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			634	26.8
		あぶら	ぶたにく うずらたまご	ほうさい たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース しいたけ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	844	34.7
10水	麦ごはん 牛乳 きのこのクリームパンネ デコボンサラダ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			642	26.4
		パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう コーン まいたけ エリンギ しめじ にんにく	ワイン しお こしょう	801	32.5
11木	麦ごはん 牛乳 みそ汁 鶏のから揚げ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			667	25.3
		あぶら	あぶらあげ もずく みそ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	にぼし	823	29.4
12金	麦ごはん 牛乳 ピピンパ わかめと豆腐のスープ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			623	26.3
		ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご	ほうれんそう パパイア だいずもやし にんじん ふかねぎ にんにく	しょうゆ みりん トウハンジャン	767	31.8
15月	麦ごはん 牛乳 鶏飯 さつま芋とひじきのサラダ 焼きプリンタルト	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			722	22.6
		あぶら	ぶたにく たまご のり	にんじん しいたけ ねぎ パパイアづけ	とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお	834	25.9
16火	麦ごはん(少なめ) 牛乳 タンタンメン ミニお好み焼き	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			663	25.2
		ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたミンチ みそ	ほうさい もやし チンゲンサイ にんじん ふかねぎ きくらげ しょうが にんにく	とりがらスープ しょうゆ さけ みりん しお こしょう	—	—
17水	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 大豆の磯煮 ヨーグルト	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			616	27.5
		でんぶん	とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	かつおだし しょうゆ しお	757	32.7
18木	麦ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 いりこ地豆のみそがらめ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			705	29.5
		さといも さとう あぶら	とりミンチ あつあげ	たまねぎ にんじん いんげん いとこんにやく	かつおだし しょうゆ みりん	875	35.6
19金	麦ごはん 牛乳 みそ汁 豚骨のマーマレード煮 いんげんソテー	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			620	22.5
		じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん しめじ ねぎ	にぼし	772	26.9
22月	麦ごはん 牛乳 芋のこ汁 三色そぼろ 中・アーモンド	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			618	25.7
		さといも	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ まいたけ	かつおだし しょうゆ みりん	763	30.8
23火	麦ごはん 牛乳 パパイアピラフ チキンピーンズ ブロッコリーサラダ デザート	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			711	26.4
		ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう	パパイアづけ にんじん ねぎ	コンソメ しょうゆ さけ	855	31.5
24水	麦ごはん(少なめ) 牛乳 タンタンメン ミニお好み焼き	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			663	25.2
		ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたミンチ みそ	ほうさい もやし チンゲンサイ にんじん ふかねぎ きくらげ しょうが にんにく	とりがらスープ しょうゆ さけ みりん しお こしょう	830	30.3

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、「健康な自分」を作ってください。

