

令和2年 12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	からだのちようしを 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 火	小麦ごはん 牛乳 高野豆腐の筑前煮 おかか和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			607	26.0
		あぶら さとう	こうやどうふ とりにく ちくわ こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく みりん さけ	かつおだし しょうゆ	754	31.1
		ごま さとう	かつおぶし	ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ		
2 水	小麦ごはん 牛乳 みそ汁 和風ハンバーグ ポテトサラダ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			683	24.0
			とうふ みそ	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	にぼし	859	29.2
		さとう じゃがいも ドレッシング ルエッグマヨネーズ	ハンバーグ	だいこん ねぎ きゅうり にんじん コーン	しょうゆ みりん す		
3 木	小麦ごはん 牛乳 スープ春雨 魚と大豆のチリソース	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			648	26.4
		はるさめ あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	814	31.5
		でんぶん こめ あぶら さとう	しいら だいず	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	ケチャップ コンソメ しお トウバンジャン		
4 金	高菜ピラフ 牛乳 洋風おでん フルーツジュレ 中・チーズ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウインナー	たかなづけ にんじん コーン	コンソメ しお	687	26.6
		じゃがいも	ぶたにく うずらたまご ベーコン	だいこん にんじん セロリ グリンピース こんにやく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	934	35.6
		アセロラジュレ	中・チーズ	みかん バイン もも			
7 月	小麦ごはん 牛乳 卵スープ しゅうまい ナムル	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			633	24.5
		ごまあぶら	とりにく たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ しいたけ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	815	30.8
		さとう ごまあぶら ごま	しゅうまい(卵・小麦・乳)	ほうれんそう だいずもやし にんじん	しょうゆ す とうがらし		
8 火	小麦ごはん 牛乳 干し大根とじゃが芋の煮物 豆といりこの揚げがらめ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			647	28.1
		じゃがいも あぶら さとう	とりにく あつあげ こんぶ	ほしだいこん にんじん いんげん しいたけ こんにやく	かつおだし しょうゆ さけ	802	33.8
		でんぶん あぶら さとう	にぼし だいず		しょうゆ みりん		
9 水	小麦ごはん 牛乳 ミーツパゲティ グリーンサラダ マーシャルピーンズ	パン	ぎゅうにゅう			677	26.1
		スパゲティ オリーブゆ ハヤシルー(小麦)	ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト マッシュルーム にんにく	ケチャップ ソース ワイン	873	32.3
		ドレッシング ルエッグマヨネーズ マーシャルピーンズ		きゅうり キャベツ アスパラガス			
10 木	小麦ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 やきとり風	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			672	24.7
		さといも	あつあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	にぼし	837	29.5
		あぶら でんぶん さとう	とりにく	ふかねぎ しょうが	しょうゆ みりん しお		
11 金	小麦ごはん 牛乳 ポークカレーライス 白菜とりんごのサラダ 中・ととチーズ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			665	23.9
		じゃがいも あぶら カレールー(小麦)	ぶたにく スkimミルク	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	ケチャップ ソース	907	31.1
		オリーブゆ さとう	中・ととチーズ	はくさい きゅうり りんご コーン	しょうゆ す しお こしょ う		
14 月	小麦ごはん(少なめ) 牛乳 ほうとう ちくわ磯辺天ぷら みかん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			626	24.8
		ひらめん さといも	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	だいこん はくさい かぼちゃ にんじん ふかねぎ しいたけ	にぼし みりん	800	29.9
		あぶら	ちくわいそべてんぶら(小麦)	みかん			
15 火	小麦ごはん 牛乳 鶏飯 ごまマヨサラダ うまかってん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			627	24.0
			とりにく たまご のり	にんじん しいたけ ねぎ パパイヤづけ	とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお	730	27.4
		じゃがいも ルエッグマヨネーズ ごま	(うまかってんの内容は下記)	きゅうり パパイア ハンダマ	しょうゆ		
16 水	雑穀いもごはん 牛乳 寄せ鍋風煮込み ナッツごぼう	こめ くるこめ さつまいも	ぎゅうにゅう			657	30.6
		マロニー	タラ とりにく えび とうふ	はくさい にんじん ほうれんそう ふかねぎ しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん しお	814	36.8
		カシューナッツ でんぶん あぶら さとう ごま	だいず にぼし	ごぼう	しょうゆ みりん		
17 木	小麦ごはん 牛乳 大根菜のみそ汁 ブリ照り焼き おひたしレモン風味	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			675	29.2
		じゃがいも	あつあげ みそ	はだいこん だいこん にんじん	にぼし	851	36.5
		さとう	ブリ	はくさい ほうれんそう えのきたけ にんじん レモンかじゅう	しょうゆ みりん さけ す		
18 金	小麦ごはん 牛乳 ウワンフネヤッセ あざみのきんぱら ヨーグルト	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			658	25.1
		さとう あぶら	とんこつ なんこつ あつあげ	だいこん にんじん ごぼう つわ フル こんにやく しょうが	しょうゆ さけ しょうちゅう	803	29.4
		さとう あぶら ごま	さつまあげ ヨーグルト	あざみ にんじん	しょうゆ みりん		
21 月	小麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 フル入り卵みそ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			690	25.4
		あぶら さとう	とりミンチ あつあげ さつまあげ	かぼちゃ たまねぎ いんげん しいたけ いとこんにやく	かつおだし しょうゆ さけ みりん	859	30.4
		さとう ごま あぶら	たまご おから つぶみそ	フル			
22 火	シーフードカレーピラフ(少なめ) 牛乳 冬野菜のクリーム煮 手作りチョコケーキ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			705	25.7
		じゃがいも こむぎに バター あぶら なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん フロッキー カリフラワー	とりがらスープ しお こしょう	847	30.5
		こむぎに さとう チョコレート あぶら はちみつ	たまご ぎゅうにゅう		ココア ベーキングパウダー		
23 水	照り焼きチキンバーガー 牛乳 レンズ豆のスープ	パン	ぎゅうにゅう			667	30.5
		ルエッグマヨネーズ	てりやきチキン(小麦) 中・チーズ	キャベツ		838	38.9
		じゃがいも	レンズまめ ベーコン えび	たまねぎ にんじん セロリ トマト	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
24 木	小麦ごはん 牛乳 とうがんに ちゅうかに 冬瓜の中華煮 豚キムチ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			626	25.6
		マロニー あぶら でんぶん	とりミンチ とりつくね(小麦) とうふ	とうがんに にんじん チンゲンサイ しいたけ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	779	30.6
		ごまあぶら さとう	ぶたにく	はくさいキムチ キャベツ にんじん フル	しょうゆ さけ		

赤徳小中、戸口小、龍北中は、給食はありません。

今年もあと1か月となりました。寒くなる新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続きマスクの着用、手洗い・うがいをしっかり行い、栄養と休養をきちんととって抵抗力を高めましょう。

※うまかってんの内容
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