

令和3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ゲン7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
8 金	小麦ごはん(餅の吸い物) ナッツ田作り 七福なます	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			705	28.5
		しらたまもち	とりにく えび かまぼこ	だいこん こまつな にんじん しいたけ	かつおだし しょうゆ さけしお	877	34.1
		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	にぼし あぶらあげ	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	しょうゆ みりん すしお		
12 火	小麦ごはん(少なめ) すきやきうどん 魚みそ ぼんかん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			626	26.4
		うどん あぶら さとう	ぎゅうにく かまぼこ	はくさい たまねぎ にんじん ふかねぎ	しょうゆ みりん さけ	775	31.7
		あぶら さとう ごま	タラ つぶみそ	ぼんかん			
13 水	ハンバーガー 冬野菜のスープ煮	パン	ぎゅうにゅう			645	27.2
		さとう ドレッシング	ハンバーグ 中・チーズ	キャベツ	ケチャップ ソース	856	37.2
		じゃがいも あぶら	ウインナー	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく	とりがらスープ しお こしょう		
14 木	チキンカレーライス 黒豆ポンチ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			660	23.4
		じゃがいも あぶら	とりにく スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん いんげん にんにく	ソース カレーこ	837	28.4
		くろまめ	くろまめシロップに	みかん パイン もも			
15 金	小麦ごはん みそ汁 魚のみそマヨ焼き 海藻サラダ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			658	28.5
		じゃがいも	あつあげ みそ わかめ	にんじん さんとうさい	にぼし	816	33.6
		ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	シイラ みそ かいそうミックス	ほうれんそう きゅうり コーン	ワイン しお こしょう		
18 月	小麦ごはん かきたま汁 きびなごの南蛮漬け	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			633	27.4
		でんぶん あぶら	たまご とりにく 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	789	33.0
		でんぶん あぶら さとう	きびなご	たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ す		
19 火	小麦ごはん さつま汁 プリ大根	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			655	28.1
		さといも あぶら	とりにく あつあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ しいたけ	にぼし	812	34.0
		ざらめ	プリ	だいこん ふかねぎ しょうが	しょうゆ さけ		
20 水	ルーローハン 青菜のスープ マンゴプリン	こめ むぎ ごま でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう			682	25.9
		あぶら でんぶん	ぶたにく うずらたまご	ふかねぎ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ さけ ガラスープ オイスターソース はっかく	837	31.1
		マンゴプリン(乳)	とりにく あさり	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	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
21 木	小麦ごはん きのかげんちん さばの揚げ煮 ごま和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			652	28.0
		じゃがいも ごまあぶら	とうふ とりにく	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ なめこ こんにやく	かつおだし しょうゆ さけ しお	825	35.2
		でんぶん あぶら さとう ごま	さば	しょうが ほうれんそう もやし はくさい にんじん	しょうゆ さけ		
22 金	小麦ごはん じゃが芋と大豆のみそ煮 大根炒め 中・ヤクルト	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			651	26.4
		じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず あつあげ みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	かつおだし しょうゆ みりん	852	32.4
		あぶら さとう ごま ごまあぶら	あぶらあげ しらすほし 中・ヤクルト	だいこん にんじん こまつな	しょうゆ みりん		
25 月	鶏飯 切りほしだいこん 切干大根のきび酢和え お羊のタルト	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			627	22.2
			とりにく 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	724	26.0
		さとう おいものタルト	あぶらあげ	きりほしだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ きびず		
26 火	小麦ごはん イオンシル(魚汁) 里芋のそぼろ煮 黒糖ビーンズ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			616	28.2
			カンパチ とうふ みそ	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しょう が	かつおだし	756	33.2
		さといも あぶら さとう ナリこ	とりミンチ こくとうビーンズ	にんじん いんげん しょうが	かつおだし しょうゆ みりん しお		
27 水	米粉パン ナンカンジョウセ(七草雑炊) 県産鶏ナゲット パパイアもんじよ	こめこパン	ぎゅうにゅう			681	26.5
		こめ	ぶたにく	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう しいたけ	にぼし しょうゆ みりん さけ	838	32.1
		あぶら さとう	ナゲット	パパイア きゅうり にんじん	しょうゆ す		
28 木	小麦ごはん マダ汁 ウワンフネ(豚骨) ふだん草の煮びたし	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			639	26.6
			いか いかすみ ぶたにく みそ	キャベツ	かつおだし	792	31.9
		ざらめ	とんこつ あぶらあげ かつおぶし	ふだんそう はくさい にんじん	しょうゆ みりん		
29 金	小麦ごはん 黒毛和牛の肉じゃが ハンダマのごまみそ和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			659	27.7
		じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく 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	814	32.9
		さとう ごま	みそ	キャベツ ハンダマ にんじん	しょうゆ みりん		



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。10位までにランクインした料理は、7位の小麦ごはんを除き、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。

