

# 令和3年 2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	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			643	25.8
	鶏とこんにやくのみそ煮	さいも あぶら さとう	とりにく あつあげ ちくわ みそ	だいこん にんじん いんげん こんにやく しょうが	かつおだし しょうゆ さけ みりん	792	30.2
	大根葉ふりかけ チーズ	あぶら さとう	しらすほし かつおぶし チーズ	はだいこん にんじん	しょうゆ しお		
2火	麦ごはん 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			633	24.0
	餅入りチゲ	トック あぶら	ぶたにく やきどうふ みそ	はくさい だいこん ほうれんそう にんじん だいずもやし しめじ ふかねぎ にんにく はくさいキムチ いとこんにやく	しょうゆ みりん さけ チゲベース	786	28.6
	りんかけ大豆	さとう くるさとう でんぶん	だいず		しょうゆ みりん さけ しお		
3水	もずくどんぶり	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ビーマン	しょうゆ みりん さけ	653	25.9
	コーン入りかきたま汁	あぶら さとう でんぶん	ぶたミンチ もずく	しょうが	しょうゆ さけ	800	30.6
	ヨーグルト	はるさめ ごまあぶら	たまご とりにく	たまねぎ パパイア にんじん チンゲンサイ コーン まくらげ	とりがらすープ しょうゆ さけ しお		
4木	麦ごはん(少なめ) 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			630	28.0
	煮込みうどん	うどん	とりにく さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん	789	34.1
	高野そぼろ	さとう あぶら	ぶたミンチ こうやどうふ	にんじん グリンピース しょうが	しょうゆ みりん さけ		
5金	チキンライス 牛乳	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト	かしょうゆまひ ケチャップ ソース しお こしょう コソメ	713	27.4
	豆のグラタン風シチュー	じゃがいも こむぎこ バター パンこ あぶら	とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん プロッコロー カリフラワー	とりがらすープ しお こしょう	891	33.3
	りんご		ぎゅうにゅう チーズ				
8月	麦ごはん 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			659	24.9
	みそ汁		あつあげ みそ	だいこん こまつな にんじん えのきたけ	にぼし	821	29.8
	きびなごかば焼き風 アーモンド和え	でんぶん あぶら さとう ごま アーモンド	きびなご わかめ	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん さけ		
9火	炊き込みごはん 牛乳	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ いんげん しいたけ	しょうゆ みりん さけ しお	605	29.0
	大根のそぼろ煮	でんぶん あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ いとこんにやく えだまめ しょうが	かつおだし しょうゆ みりん しお	717	33.7
	たんかん カルフィッシュ		カルフィッシュ	たんかん			
10水	ブリフライバーガー	パン ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう			745	35.0
	ミネストローネ	パンこ こむぎこ あぶら	ブリ たまご	キャベツ	しお こしょう	946	44.0
		じゃがいも マカロニ オリーブゆ	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん セロリ トマト いんげん にんにく	とりがらすープ しょうゆ しお		
12金	麦ごはん 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			690	26.1
	鶏汁 いわし甘露煮		とりにく いわしかるるに	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	とりがらすープ しょうゆ さけ しお	837	31.4
	炒めなます チョコレープ	さとう あぶら ごま チョコレープ	あぶらあげ	にんじん れんこん きりぼしだいこん	しょうゆ す		
15月	麦ごはん(少なめ) 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			658	26.3
	和風ちゃんぽん	うどん あぶら	ぶたにく えび いか あさり かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん コーン きくらげ ねぎ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	819	31.9
	ひじきとくみの田舎煮	くるみ さとう あぶら	ひじき あぶらあげ	にんじん いとこんにやく	しょうゆ		
16火	麦ごはん 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			635	27.8
	もずく汁		とうふ もずく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ	かつおだし しょうゆ しお	782	32.9
	カンパチあおさ揚げ ごまじょうゆ和え	こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	カンパチ あおさ	ほうれんそう もやし にんじん	しお しょうゆ		
17水	ビーフカレーライス 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			688	22.6
	フルーツポンチ	じゃがいも あぶら カレー(小麦)	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	ソース ワイン	855	27.3
		カクテルゼリー		みかん バイン もも りんご			
18木	麦ごはん 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			640	27.4
	チャンプルー	あぶら	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ みりん さけ	782	32.5
	いわし丸干し たんかん	あぶら	いわし	たんかん			
19金	麦ごはん 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			694	25.6
	みそ汁		あつあげ みそ	はくさい ほうれんそう にんじん ふかねぎ	にぼし	857	30.3
	鶏の香草パン粉焼き ポテトサラダ	パンこ オリーブゆ じゃがいも ドレッシング	とりにく おから	きゅうり にんじん グリンピース コーン	こうそうミックス ワイン		
22月	わかめごはん 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう わかめ			606	24.2
	揚げ魚のみぞれ煮	でんぶん あぶら	たら とりにく とうふ	だいこん にんじん しめじ みずな	かつおだし しょうゆ さけ みりん しお	756	29.0
	ふだん草ごまドレッシング和え	ドレッシング		ふだんそう にんじん			
24水	小型パン ジャム 牛乳	こめ むぎ ジャム	ぎゅうにゅう			690	29.7
	ほうれん草のスパゲティ	スパゲティ あぶら	ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ にんにく	しょうゆ みりん しお	852	36.0
	チーズさきみフライ ポイルサラダ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	チーズさきみフライ(乳)	プロッコロー カリフラワー にんじん コーン			
25木	麦ごはん 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			633	28.3
	飛鳥汁		とりにく とうふ ぎゅうにゅう	はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう ふかねぎ しめじ えのきたけ こんにやく	とりガラスープ しょうゆ	785	34.2
	元氣納豆	さとう ごまあぶら ごま	ぶたひきにく なっとう だいず みそ	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん		
26金	麦ごはん 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			635	28.7
	豚骨と野菜の煮物	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 たけのこ いんげん しょうが	しょうゆ さけ	834	35.1
	機ミックス 中・ヨーグルトソース	さとう ごま	にぼし かつおぶし しおこんぶ		す みりん		

◆10日のブリと16日のカンパチ(ともに東町産)は、新型コロナウイルス感染症対策の補助事業で、無償でいただきました。

◆太字は、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。

◆19日の献立は、大勝小学校6年生が家庭科の授業で考えました。

