

1月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金
献立名	アンコール給食の結果 				
小	給食を食べる日も残り少なくなってきた中学3年生に、卒業するまでにもう一度食べたいものを書いてもらいました。結果は以下のようになりました。 3学期の給食は、ランキング外だった献立も多く登場します。楽しみにしててください★				
中					
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品	★中学3年生のアンコール献立★ ()は選んだ人数 1位：フルーツポンチ (33人) 2位：焼きプリンタルト (31人) 3位：麦ごはん (29人) 4位：きなこ揚げパン (28人) 5位：から揚げ (24人) 6位：鶏飯 (21人) 7位：鶏の香草パン粉焼き 大学芋 (19人) 9位：カレー 肉じゃが (16人) 11位：みそ汁 パン (15人) 13位：炊き込みご飯 クレープ (13人) 15位：キャラメルポテト (12人) 16位：キムチ鍋 (11人) 17位：ヨーグルト もちクリームアイス シチュー オニオンスープ (10人)				
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名	給食メニュー 				
エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)					
主に体を作る食品					
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					
献立名</					

2025年

1月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月	火	水	木	金					
献立名	キミに伝えることだろう... もしも料理ができたなら 「できる」が増えて 自由が広がる									
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養の入口、健康の入口 食べ物のことを深く知れる									
主に体を作る食品	作る 食べる 元気!									
主に体の調子を整える食品	自分で料理をすることによって、どんな材料でできているか、そこにどんな工夫をして育てていたり、作ったりしているかがよくわかるようになります。また家庭やふるさととは異なる食文化をもつ地域や国のことを料理を通して学ぶことで、その文化の理解も深まります。									
主にエネルギーとなる食品	材料や量はもちろん、自分の好みの味にしたり、その日の体調に合わせた料理を作ったりすることができます。健康を保ったり改善したりするだけでなく、お金の節約にも役立ちます。また緊急時や災害時、自分で料理ができることは大きな力になります。									
ひとくちメモ	料理がなぜ大切かというと、料理は「栄養の入り口」であり、「健康の入り口」にもなるからです。また創造性を楽しむや食べる人のことを思って作るやさしさは、体の健康だけでなく、心の健康づくりに役立ちます。									
献立名	20) ④油うどん ①さつまいもごはん ③大根のそぼろ煮	21) ④ねったぼ ③切干大根のきび酢和え ★鶏飯★	22) ④しびのからし醤油和え ⑤パパイア炒め ①麦ごはん ③さつま汁	23) ④豚骨の煮物 ⑤ふだん草の煮びたし ①麦ごはん ③まだ汁	24) ⑤かるかん ④フル入り卵みそ ①麦ごはん ③魚汁					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	625 26.6	746 31.7	603 22.7	709 26.5	648 33.2	808 40.0	616 28.7	766 34.7	694 31.5	854 38.1
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④たづくり にぼし さつまあげ	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ	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	②ぎゅうにゅう ③いか いかすみ みそ ③④ぶたにく ⑤あぶらあげ かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③さかな とうふ ③④ みそ ④⑥たまご					
主に体の調子を整える食品	③しょうが だいこん こんにゃく ほう れんそう ④にんじん にら	①しいたけ パパイアづけ ねぎ ①③に んじん ③きりぼしだいこん	③こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ ③⑤にんじん ⑤パパイア フル	③キャベツ ⑤ふだんそう はくさい に んじん	③はくさい だいこん にんじん ねぎ しょうが ④フル					
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ さつまいも ごま ③さとう かたくりこ ③④あぶら ④うどん	①こめ むぎ ③さとう ④ねったぼ	①こめ むぎ ③さいとも ④かたくりこ こむぎこ ④⑤あぶら さとう ⑤こま こまあぶら	①こめ むぎ ③さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら こま ④⑤さとう ⑤ながいも かるかん こ					
ひとくちメモ	きょう がっこう きゅうよくしゅうかん 今日から学校 給食 週間です。今 んしゅうあまみ きょうどりょうり じば さんごつ おお 週は奄美の郷土料理や地場産物を多 く使った献立にしています。使っ た食材についてはコンテナ便でお知 らせしますので、見てくださいね。									
献立名	27) ④きびなごのチリソース ①麦ごはん ③鶏肉と高野豆腐の煮物	28) ④かぼちゃとパインのチーズ焼き ①トマトライス ③ポトフ	29) ④ヤンニョムチキン ⑤ナムル ①麦ごはん ③わかめスープ	30) ④チキンチキンごぼう ①麦ごはん ③けんちょう	31) ④海藻サラダ ①ビスキュイパン ③ポークビーンズ					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	712 33.5	889 40.6	651 22.7	782 26.4	691 28.3	860 33.8	682 32.0	849 38.7	654 29.7	826 36.1
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく こうやとう ふ ④きびなご	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④ペー コン ④チーズ	②ぎゅうにゅう ③わかめ とうふ ④と りにく	②ぎゅうにゅう ③とうふ ③④とりにく	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす チーズ ④かいそう					
主に体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ だけのこ こまつ な しめじ ④えだまめ ぶかねぎ にん にく しょうが	①パセリ ③にんじん たまねぎ キャベ ツ フロccoli ④かぼちゃ ピーマン	③たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ ねぎ ③⑤にんじん ④にんにく ⑤ほう れんそう もやし	③こんにゃく にんじん だいこん ④ご ぼう えだまめ	③にんにく しめじ たまねぎ にんじん えだまめ ④ほうれんそう キャベツ と うもろこし					
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④あぶら さとう ④こまあぶら	①こめ ③じゃがいも ④パイシート (巻)	①こめ むぎ ④かたくりこ こむぎこ あぶら ④⑤さとう こまあぶら ⑤こま	①こめ むぎ ③さいとも ③④あぶら さとう ④かたくりこ	①パン バター こむぎこ アーモンド ①③④さとう あぶら ③じゃがいも ④ こま					
ひとくちメモ	令和6年度かごしまのく食> 推進事業の一環として。「かぼ ちゃ」を使った献立を考えまし た。かぼちゃは、龍郷町産のも のを龍郷町役場や、JAの方の ご協力で、給食で使う分を準備 していただきました。									