

令和5年 10月分
献立予定表

※6月～10月は、中学生の牛乳は250cc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ゲン7品目は、()で表示しています。
- ・ ⊕と表示されている食品は、中学生のみです。

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
2 (月)	①トルコライス ②牛乳 ③野菜スープ ④カステラ風ケーキ	①こめ スパゲティ オリーブ油 あぶら	①ふたにく トンカツ ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	①カレー コツメ しお かつお かつおソース こしょう デミタラソース あかり油	708 889	26.3 33.3
		③じゃがいも		③たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	③しお こしょう とりがらす かつお しょうゆ		
		④はくりきこ きょうりきこ グラニューとう	④たまご ぎゅうにゅう		④バター バター はちみつ		
3 (火)	①麦ごはん ②牛乳 ③湯葉のすまし汁 ④さわらの西京焼き ⑤大根と厚揚げのたいたん	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			663 886	35.4 46.7
		④さとう	③ゆば とうふ わかめ ④さわらみそ	③たまねぎ にんじん えのきたけ	③かつおだし しょうゆ しお ④みりん さけ しょうゆ		
		⑤あぶら	⑤あつあげ とりにく	⑤だいこん	⑤しょうゆ みりん さけ かつおだし		
4 (水)	①麦ごはん ②牛乳 ③けんちょう ④チキンチキンごぼう	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			696 898	32.0 40.4
		③あぶら さとう さといも	③とりにく とうふ	③こんにやく にんじん だいこん	③しょうゆ みりん かつおだし		
		④あぶら かたくりこ さとう	④とりにく	④ごぼう えだまめ	④しょうゆ さけ みりん		
5 (木)	①麦ごはん ②牛乳 ③道産子汁 ④鮭のザンギ ⑤おひたし	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			675 870	31.7 40.3
		③じゃがいも あぶら バター ④かたくりこ あぶら こま	③ふたにく とうふ みそ ④さけ	③とうもろこし もやし にんじん にんにく ぶかねぎ ④しょうが にんにく	③かつおだし しょうゆ ④しょうゆ さけ		
		⑤さとう	⑤かつおぶし	⑤ほうれんそう もやし しめじ にんじん	⑤しょうゆ みりん		
6 (金)	①麦ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④豚みそ ⑤味付けのり	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			624 808	27.2 34.7
		③じゃがいも	③とりにく あつあげ みそ	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	③にぼしだし		
		④あぶら こま さとう	④ふたにく だいす みそ ⑤のり	④しょうが には	④さけ みりん		
10 (火)	①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③豚骨汁 ④なべおてれ ⑤ブルーベリークレープ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			684 864	27.2 34.2
		③じゃがいも	③とんこつ あつあげ みそ	③パパイア にんじん しいたけ ねぎ しょうが	③さけ		
		④うどん あぶら ⑤ブルーベリークレープ	④にぼし さつまあげ	④にんじん には	④しょうゆ みりん		
11 (水)	①小型パン ②牛乳 ③きのこスパゲティ ④バナナッツ	①パン	②ぎゅうにゅう			635 838	26.2 34.1
		③スパゲティ あぶら	③とりにく	③にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ ピーマン	③しお こしょう しょうゆ		
		④アーモンド カシューナッツ くるごとう	④だいす きなこ	④バナナ	④しょうゆ みりん		
12 (木)	①もずく丼 ②牛乳 ③みそ汁	①こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	①ふたにく だいす もずく ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しょうが	①しょうゆ みりん さけ	621 808	23.6 29.6
		③さつまいも	③あぶらあげ みそ	③にんじん とうがん しめじ ねぎ	③にぼしだし		
		④さつま汁					
13 (金)	①他人丼 ②牛乳 ③キャラメルポテト	①こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	①たまご ふたにく かまぼこ ②ぎゅうにゅう	①にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	①しょうゆ みりん かつおだし	715 925	22.7 28.8
		③さつまいも あぶら バター さとう アーモンド					
16 (月)	①麦ごはん ②牛乳 ③大豆の磯煮 ④さけふりかけ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			630 821	30.4 38.2
		③じゃがいも あぶら さとう	③とりにく あぶらあげ ひじき だいす	③こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ	③かつおだし しょうゆ みりん さけ		
			④さけ しらすぼし あおりのり				
17 (火)	①鶏飯 ②牛乳 ③切干 大根の海苔マヨサラダ ④ヨーグルト ⑤Ⓜカルフィッシュ	①こめ むぎ	①とりささみ たまご のり ②ぎゅうにゅう	①しいたけ にんじん パパイアづけ ねぎ	①しょうゆ みりん さけ しお とりがらす	644 798	27.4 35.6
		③こま ノンエッグマヨネーズ	③のり	③きりほしだいこん きゅうり キャベツ にんじん	③しょうゆ		
		④ヨーグルト	④カルフィッシュ				
18 (水)	①麦ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④もやしのおえ物	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			631 820	27.3 34.3
		③じゃがいも あぶら さとう	③ふたにく あつあげ	③いとこんにやく にんじん たまねぎ えだまめ	③しょうゆ みりん かつおだし		
		④こまあぶら こま さとう	④わかめ	④もやし きゅうり とうもろこし	④す しょうゆ		
19 (木)	①ごはん ②牛乳 ③塩豚の煮物 ④パパイア炒め	①こめ	②ぎゅうにゅう			616 802	27.1 34.3
		③じゃがいも	③しおふた あつあげ	③とうがん たけのこ こんにやく にんじん いんげん	③かつおだし しょうゆ みりん さけ		
			④ベーコン	④もやし こまつな パパイア	④しょうゆ しお こしょう		
20 (金)	①芋入り蒸しパン ②牛乳 ③山焼きそば ④梨 ⑤とっとチーズ	①さつまいも	①とうにゅう ②ぎゅうにゅう	①にんじん	①ホットケーキミックス	617 768	27.5 33.6
		③あぶら やきそばめん	③ふたにく かまぼこ かつおぶし あおりのり	③たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン しょうが	③さけ しお こしょう やきそばソース かつおソース		
		④梨	⑤とっとチーズ (アーモンド、いわし、チーズ、こま)	④なし			
23 (月)	①麦ごはん ②牛乳 ③Ⓜはなちゃんのみそ汁 ④Ⓜコロッケ ⑤アーモンド和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			672 892	25.1 32.5
		④コロッケ (小麦) あぶら	③とうふ わかめ みそ	③ねぎ	③かつおぶし こんぶだし ④とんかつソース		
		⑤アーモンド さとう	⑤わかめ	⑤キャベツ もやし にんじん	⑤しょうゆ みりん		
24 (火)	①三色そばろ丼 ②牛乳 ③山石ころのスープ	①こめ むぎ さとう	①とりにく だいす たまご ②ぎゅうにゅう	①しょうが えだまめ	①さけ みりん しょうゆ	661 856	29.6 37.5
		③じゃがいも あぶら	③とりにく	③にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	③しお こしょう とりがらす コツメ しょうゆ		
25 (水)	①フィッシュバーガー ②牛乳 ③クラムチャウダー	①パン あぶら ノンエッグタルタルソース	①アジフライ (小麦)	①キャベツ		681 787	31.1 37.2
		③じゃがいも こむぎこ バター	③ベーコン あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	③にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	③しお こしょう とりがらす		
26 (木)	①Ⓜチキンカツカレー ②牛乳 ③Ⓜほうれんそうのごま和え ④Ⓜりんご	①こめ むぎ あぶら じゃがいも	①とりにく だいす おから チーズ スキムミルク モモカツ (小麦)	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ アップルソース フルーン	①かつおだし あかり油 かつおソース かつおソース オールがら	708 966	28.5 39.8
		③さとう こま		③ほうれんそう もやし はくさい にんじん ④りんご	③しょうゆ		
27 (金)	①麦ごはん ②牛乳 ③里芋のごまみそ煮 ④ひじきと高菜の炒め物	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			620 805	24.1 30.3
		③さといも あぶら さとう こま	③とりにく あつあげ みそ	③こんにやく にんじん だいこん こまつな	③みりん かつおだし		
		④ごまあぶら さとう こま	④ひじき	④たかな しょうが	④しょうゆ		
30 (月)	①萩ごはん ②牛乳 ③鮭のごまみそ鍋 ④Ⓜまこも天ぷら	①こめ むぎ	①あずき	①えだまめ	①しお	628 787	26.3 32.9
		③じゃがいも こま	③さけ とうふ みそ	③はくさい にんじん ねぎ	③にぼしだし さけ		
		④あぶら		④まこも	④てんぷら カレー しょうゆ		
31 (火)	①サフランライス ②牛乳 ③パンプキンポタージュ ④コーンスローサラダ ⑤かぼちゃプリン	①こめ	②ぎゅうにゅう	①パセリ	①サフランライスのもと	730 886	21.5 26.3
		③こむぎこ バター	③ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	③たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	③しお しお こしょう とりがらす コツメ		
		④コーンスローサラダ (卵)		④キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	④しお こしょう		

Ⓜマークのついている献立は、本の中に登場するメニューです！