

令和5年 11月
献立予定表

※ 今月から中学生の牛乳は200ccに戻ります。

- ・ 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ギー7品目は、()で表示しています。
- ・ ㊦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		
1 (休)	①ピタパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④夏みかんサラダ	①ピタパン ③じゃがいも あぶら さとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ミック スピーンズ だいす チーズ	③しめじ たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	③あかりやしお こしょう ケチャップ コツメ トマトピューレ ウスターソース デミタラソース とりがらスープ	609	28.8		
		④さとう あぶら		④キャベツ きゅうり コーン あまなつみかん	④しょうゆ す しお	773	35.0		
2 (休)	①こぎつねごはん ②牛乳 ③沢煮椀 ④まこもきんぴら	①こめ むぎ さとう	①とりにく だいす あぶらあげ ② ぎゅうにゅう	①しょうが にんじん きぬさや	①さけ しょうゆ	687	35.0		
		③かたくりこ	③ぶたにく とうふ	③ごぼう にんじん だいこん だけのこ きぬさや しいたけ	③かつおだし しょうゆ しお さけ			827	42.0
		④さとう ごま あぶら	④ぶたにく さつまあげ	④いとごんにゃく にんじん しいたけ ごぼう まこ も グリーンピース	④しょうゆ さけ みりん とうがらし				
6 (月)	①ルパンのミートスパゲティ ②牛乳 ③野菜スープ ④キキのかぼちゃパイ	①オリーブオイル スパゲティ	①ミートボール だいす チーズ ②牛乳	①にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーツ ココナ トマト	①ケチャップ ハツメ ちゅうのうりす あかりやし	692	26.1		
		③じゃがいも ④パイン(卵) さとう		③にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ④かぼ ちゃ	③しお こしょう とりがらスープ コツメ しょうゆ	829	30.5		
7 (火)	①トマトライス ②牛乳 ③ポトフ ④ホテルアドリアーノの鮭のムニエル	①こめ	②ぎゅうにゅう	①パセリ	①チキンライスのもと	643	30.4		
		③じゃがいも	③ウイダー パン	③たまねぎ にんじん キャベツ アブラコリ	③しろうりやしお こしょう とりがらスープ 加こ コ ツメ しょうゆ			806	36.5
		④あぶら こめこ	④さけ ぎゅうにゅう なまクリーム チ ーズ	④にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ ほうれんそう	④しお こしょう しろうりやしお とりがらスープ				
8 (水)	①元カバ(食パン、白玉焼き、カエッパネーズ) ②牛乳 ③ツタの作った汁 ④りんご	①食パン ノンエッグマヨネーズ	①たまご			626	28.7		
		③じゃがいも	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ なまクリーム	③にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリーン ピース アップル ④りんご	③しお こしょう あかりやしお ビーツケチャップ ウス ターソース しょうゆ	759	33.5		
9 (木)	①かまじーの天丼 ②牛乳 ③みそ汁	①こめ むぎ がねてんぶら あ ぶら	①とりささみてんぶら(卵) ②ぎゅ うにゅう	①てんつゆ	①てんつゆ	689	27.5		
			③とうふ みそ	③とうがん だいこん にんじん えのきだけ こまつ な	③にほしだし	826	32.3		
10 (金)	①千と千尋の肉まん ②牛乳 ③ポニョラーメン ④野菜の中華和え	①にくまん	②ぎゅうにゅう			607	34.3		
		③あぶら ラーメン	③ハム(卵) ぶたにく	③コーン にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ に んにく しょうが	③しお こしょう しょうゆ とりがらスープ			662	37.8
		④さとう ごまあぶら アーモ ンド	④わかめ	④もやし にんじん キャベツ	④しょうゆ す				
13 (月)	①親子丼 ②牛乳 ③小松菜としらすの炒め物 ④みかん果汁	①こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	①たまご とりにく ちくわ あつあ げ	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	711	33.0		
		③ごまあぶら さとう	③あぶらあげ しらす干し かつおぶ し	③こまつな もやし ④みかんかじゅう	③しょうゆ みりん	870	39.7		
14 (火)	①麦ごはん ②牛乳 ③みそおでん ④切り干し大根のベーコン炒め	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			656	25.5		
		③さといも さとう	③とりにく うすたまご がんもど き こんぶ みそ	③こんにゃく にんじん だいこん いんげん	③かつおだし みりん しょうゆ			817	30.7
		④あぶら	④ベーコン	④にんじん きりほしだいこん パパイア こまつな にんにく	④しお こしょう しょうゆ				
15 (水)	①麦ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④ひじきとあさりの炒め煮 ⑤ヨーグルト	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			643	28.2		
		③じゃがいも	③ぶたにく あつあげ みそ	③こんにゃく にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが	③にほしだし			791	33.3
		④あぶら さとう ごまあぶら	④ひじき あさり あぶらあげ ⑤ ヨーグルト	④にんじん さやいんげん	④しょうゆ				
16 (木)	①麦ごはん ②牛乳 ③高野豆腐の筑前煮 ④おかか和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			678	34.4		
		③じゃがいも あぶら さとう	③とりにく ちくわ こうやどうふ こんぶ	③にんじん ごぼう だいこん しいたけ きぬさや	③しょうゆ みりん さけ かつおだし			848	41.6
		④ごま さとう	④かつおぶし	④はくさい ほうれんそう にんじん	④しょうゆ				
17 (金)	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④きびなごのチリソース ⑤大根サラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			689	26.4		
		③じゃがいも ④あぶら ごまあ ぶら さとう	③あつあげ みそ ④きびなご	③たまねぎ にんじん キャベツ ④えだまめ にんにく しょうが	③にほしだし ④しょうゆ ケチャップ さけ トマトケ チャップ			856	31.7
		⑤オリーブオイル さとう		⑤だいこん きゅうり にんじん	⑤しお こしょう しょうゆ す				
20 (月)	①麦ごはん ②牛乳 ③きつこん汁 ④元氣納豆	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			645	31.9		
		③じゃがいも	③とりにく あつあげ	③こんにゃく にんじん だいこん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ	③かつおだし しょうゆ しお みりん			802	38.4
		④さとう ごま ごまあぶら	④なつとう だいす ぶたにく みそ	④ねぎ しょうが	④みりん しょうゆ				
21 (火)	①鶏飯 ②牛乳 ③かぼちゃのアーモンドサラダ ④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みりん しょうゆ さけ しお	612	26.2		
		③ノンエッグマヨネーズ アーモ ンド	③チーズ ヨーグルト ④カルフィッ シュ	③かぼちゃ きゅうり たまねぎ	③しお こしょう			725	30.2
22 (水)	①和風ハンバーガー ②牛乳 ③クリームシチュー	①パン さとう かたくりこ	①ハンバーグ ②ぎゅうにゅう	①しょうが キャベツ	①しょうゆ さけ みりん	703	35.3		
		③あぶら じゃがいも こむぎこ バター	③とりにく スキムミルク ぎゅう にゅう チーズ	③にんじん たまねぎ コーン パセリ	③しろうりやしお こしょう コンソメ とりがら スープ	889	44.3		
24 (金)	①まこも炊き込みごはん ②牛乳 ③のっぺい汁 ④和風ポテトサラダ	①こめ むぎ あぶら	①とりにく あぶらあげ ②ぎゅ うにゅう	①しいたけ にんじん まこも えだまめ	①しょうゆ みりん さけ しお	606	29.4		
		③さといも さとう かたくりこ	③とりにく あつあげ	③こんにゃく しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	③みりん しょうゆ かつおだし			725	35.1
		④じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ ごま	④ひじき だいす	④にんじん きゅうり	④しょうゆ				
27 (月)	①まこもカレー ②牛乳 ③キャベツのアーモンド和え	①こめ むぎ あぶら じゃがい も	①ぶたにく だいす おから チーズ スキムミルク ②ぎゅうにゅう	①にんにく にんじん たまねぎ まこも えだまめ アップル プルーン	①あかりやし 加フルケ ケチャップ ウスターソース オルガ ンライス	641	24.9		
		③さとう ごまあぶら アーモ ンド	③わかめ	③もやし にんじん キャベツ	③しょうゆ す	813	30.0		
28 (火)	①麦ごはん ②牛乳 ③回鍋肉 ④お芋とお豆の甘がらめ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			699	23.7		
		③あぶら かたくりこ	③ぶたにく みそ	③にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ しいたけ に んにくのめ ぶかねぎ しょうが にんにく	③さけ しょうゆ しお トマトケチャップ ティンツ ツヤ			872	28.0
		④さつまいも こむぎこ かたくり こ あぶら さとう	④だいす		④しょうゆ みりん				
29 (水)	①チキンライス ②牛乳 ③ホタテチャウダー ④杏仁ゼリー入りフルーツポンチ	①こめ あぶら	①とりにく ②ぎゅうにゅう	①にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	①カルシウムまい コツメ トマトピューレ ウスターソース しお こしょ う	637	27.9		
		③じゃがいも あぶら こむぎこ バター	③かいばしら あさり パン ぎゅう にゅう スキムミルク	③にんじん たまねぎ パセリ	③しお こしょう とりがらスープ			796	33.4
			④あんにんゼリー	④みかん もも パイン					
30 (木)	①麦ごはん ②牛乳 ③秋野菜のごま煮 ④魚のまこも野菜あんかけ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			715	32.9		
		③さといも あぶら ごま さと う	③とりにく だいす あつあげ こん ぶ みそ	③こんにゃく にんじん れんこん ごぼう しいたけ こまつな	③しょうゆ みりん かつおだし			892	40.0
		④かたくりこ あぶら さとう	④さわら	④しょうが まこも パプリカ たまねぎ ピーマン えのきだけ	④さけ しお こしょう す しょうゆ				