

令和3年度 9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ギー品目は、()で表示しています。



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
1 水	①カレーピラフ ②牛乳 ③チキンピーズ ④ぶどう	①こめ むぎ あぶら	①ぶたミンチ ウィナー あさり だいす ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん ビーマン	①カルシウムまい コンソメ しお カレーこ	623	24.7
		③じゃがいも あぶら さとう	③とりにく だいす ミックスピーズ	③たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト ④ぶどう	③ケチャップ ソース しお こしょう コンソメ	839	32.1
2 木	①焼き肉どんぶり ②牛乳 ③みそ汁	①こめ むぎ さとう あぶら ごま	①ぶたにく みそ ②ぎゅうにゅう	①キャベツ にんじん りんご しょうが	①しょうゆ ケチャップ ソース さけ みりん	646	25.9
		③じゃがいも	③あつあげ みそ	③こまつな にんじん	③にぼし	834	32.8
3 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ひらピーフンスープ ④鶏肉の彩りソース	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			669	28.8
		③ひらピーフン あぶら ごまあぶら	③ぶたにく	③たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	③とりがらスープ しょうゆ さけ しお	866	36.5
6 月	①麦ごはん ②牛乳 ③中華風コーンスープ ④黒酢鶏	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			672	24.7
		③でんぷん	③ハム たまご	③とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	③とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	866	31.2
7 火	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④きびなごがかり ⑤ごま酢和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ	③キャベツ クワリ にんじん ねぎ	③にぼし	642	22.8
		④あぶら でんぷん ⑤さとう ごま	④きびなごがかりフライ ⑤あぶらあげ	⑤パパイア きゅうり にんじん	⑤しょうゆ す	834	28.7
8 水	①カレーミートパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④チーズ	①パン あぶら カレールウ(小麦)	①ぶたミンチ だいす ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん パセリ	①ケチャップ ソース	608	29.1
		③オリーブゆ ラビオリ(小麦)	③ハム ④チーズ	③たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム パセリ	③とりがらスープ しお こしょう	785	36.6
9 木	①長崎皿うどん ②牛乳 ③ふくらかん ④りんご果汁	①あげチャーメン でんぷん あぶら さとう	①ぶたにく えび いか あさり ②ぎゅうにゅう	①キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	①ガラスープ しょうゆ しお さけ	612	24.3
		③こむぎこ くらさとう		④りんごがじゅう	③じゅうそう す	822	30.7
10 金	①麦ごはん ②牛乳 ③豚じゃが ④手羽元のさっぱり煮	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			686	28.0
		③じゃがいも さとう あぶら	③ぶたにく あつあげ	③たまねぎ にんじん いとこんにやく きぬさや	③かつおだし しょうゆ みりん	886	35.6
13 月	①麦ごはん(少なめ) ②牛乳 ③かき揚げうどん ④いらたまみそ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			719	23.2
		③うどん あぶら	③とりにく さつまあげ	③きのこかぼちゃのかき揚げ(小麦) たまねぎ にんじん もやし ねぎ	③かつおだし しょうゆ みりん	898	29.3
14 火	①麦ごはん ②牛乳 ③じゃが芋のスープ煮 ④魚の香草パン粉焼き ⑤がらカレー	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			626	28.9
		③じゃがいも	③ベーコン	③たまねぎ にんじん セロリ グリンピース	③とりがらスープ しお こしょう	821	38.0
15 水	①カシキ風ごはん ②牛乳 ③豚骨と野菜の煮物 ④クルミとじゃこのつくた煮 ⑤ミキ	①こめ もちこめ くらこめ	②ぎゅうにゅう			677	25.2
		③ざらめ あぶら	③とんこつ あつあげ	③とうがん にんじん ごぼう いんげん しょうが こんにやく	③しょうゆ しょうちゅう さけ	812	29.1
16 木	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④さんまのおかか煮 ⑤なすの中華和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ	③だいこん こまつな にんじん えのきたけ	③にぼし	614	22.5
		⑤ちゅうかドレッシング	④さんまのおかか	⑤なす もやし にんじん	⑤しょうゆ さけ しお	796	28.6
17 金	①ハヤシライス ②牛乳 ③トロピカルフルーツポンチ	①こめ むぎ あぶら ハヤシルウ(小麦)	①ぎゅうにゅう きんときまめ ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えだまめ トマト にんにく	①カルシウムまい ケチャップ	677	23.6
				③ドラゴンフルーツ みかん バイン もも とけいそうジュース		874	30.2
21 火	①炊き込みご飯 ②牛乳 ③月見団子汁 ④さばのみぞれ煮 ⑤お月見デザート	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 たけのこ いんげん	①しょうゆ みりん さけ しお	692	25.4
		③しらたまだんご さといも	③あつあげ	③しいたけ だいこん にんじん ねぎ	③しょうゆ みりん しお かつおだし	881	32.3
22 水	①小型パン ②牛乳 ③なすとトマトのミートスパ ④マゼドアンサラダ ⑤ジョア	①パン	②ぎゅうにゅう			710	27.5
		③スパゲティ オリーブゆ	③ぶたミンチ だいす こなチート	③たまねぎ なす にんじん ビーマン トマト	③ケチャップ ソース しお コンソメ こしょう	918	34.7
24 金	①麦ごはん ②牛乳 ③冬瓜のそぼろ煮 ④海藻サラダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			635	23.7
		③あぶら さとう でんぷん	③とりにく だいす あつあげ	③しょうが とうがん こんにやく にんじん しめじ えだまめ	③かつおだし しょうゆ みりん しお	822	30.3
27 月	①豚どん ②牛乳 ③根菜のごま汁	①こめ むぎ さとう あぶら	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ いとこんにやく ねぎ	①しょうゆ さけ	667	26.8
		③さといも ごま	③とりにく あぶらあげ みそ	③だいこん にんじん ごぼう ぶかねぎ	③にぼし みりん		
28 火	①鶏飯 ②牛乳 ③鉄人サラダ ④ぶどうゼリー ⑤黒糖ピーズ	①こめ むぎ	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう	①にんじん しいたけ ねぎ パパイアづつ	①とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお	604	23.1
		③アーモンド あぶら さとう	③ひじき	③にんじん ほうれんそう コーン キャベツ りんご	③しょうゆ す しお	722	31.0
29 水	①わかめごはん ②牛乳 ③揚げ豆腐の中華煮 ④とうもろこし	①こめ むぎ	①わかめ ②ぎゅうにゅう			660	25.3
		③でんぷん あぶら さとう	③あつあげ ぶたにく	③たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが	③ガラスープ しょうゆ オイスターソース しお	839	31.4
30 木	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④さばのさらさ揚げ ⑤ごぼうサラダ	①こめ むぎ ③じゃがいも	②ぎゅうにゅう ③とうもろ わかめ みそ	③もやし にんじん ねぎ	③にぼし	659	25.9
		④でんぷん こむぎこ あぶら さとう ⑤ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	④さば	④しょうが ⑤ごぼう コーン にんじん いんげん	④しょうゆ カレーこ みりん さけ しお	875	34.8