

令和2年度 9月前半分 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。



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 もとになるたべもの	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 火	カレーピラフ 牛乳 チキンビーンズ ぶどう	こめ むぎ あぶら	ぎゆうにゆう ぎゆうミンチ ウインナー あさり	たまねぎ にんじん ピーマン	カルシウムまい コンソメ しお カレーこ	626	25.0
		じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト	ケチャップ ソース しお こしょう コンソメ		
				ぶどう			
2 水	や にく 焼き肉どんぶり みそ汁	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			646	25.9
		さとう あぶら ごま	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん りんご しょうが	しょうゆ ケチャップ ソース さけ みりん		
		じゃがいも	あつあげ みそ	こまつな にんじん	にぼし		
3 木	むぎ 麦ごはん 牛乳 ひら 平ビーフンスープ いろど レバーの彩りソース	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			655	25.1
		ひらビーフン あぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	とりがらスープ しょうゆ さけ しお		
		でんぶん あぶら さとう	あじつけとりレバー(小麦)	たまねぎ ピーマン ブルーン	ケチャップ しょうゆ みりん		
4 金	けいはん 鶏飯 牛乳 あ たけのこのみそマヨ和え プリン	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			608	22.7
			とりにく たまご のり	にんじん しいたけ ねぎ パパイアづけ	とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお		
		ノンエッグマヨネーズ さとう プリン	みそ	たまねぎ たけのこ きゅうり にんじん コーン	みりん		
7 月	ひじきちりめんごはん 牛乳 あ 揚豆腐の中華煮 どうもろこし	こめ むぎ	ぎゆうにゆう ひじきちりめん(乳)			651	25.3
		でんぶん あぶら さとう	あつあげ ぶたにく	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	ガラスープ しょうゆ オイスターソース しお		
				どうもろこし	しお		
8 火	むぎ 麦ごはん 牛乳 かみかみ みそ汁 ずあ きびなごかりフライ ごま酢和え	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			642	22.8
			あつあげ わかめ みそ	キャベツ クワリ にんじん ねぎ	にぼし		
		あぶら でんぶん さとう ごま	きびなごかりフライ あぶらあげ	パパイア きゅうり にんじん	しょうゆ す		
9 水	ぎゆうにゆう カレーミートパン 牛乳 らビオリスープ チーズ	パン あぶら カレールー(小麦)	ぎゆうにゆう ぎゆうミンチ ぶたミンチ だいず	たまねぎ にんじん パセリ	ケチャップ ソース	606	29.4
		オリーブゆ らビオリ(小麦)	ハム	たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム	とりがらスープ しお こしょう		
			チーズ				
10 木	ながさき 長崎皿うどん 牛乳 ふくらかん みかん果汁	あげチャーメン	ぎゆうにゆう			612	24.3
		でんぶん あぶら さとう	ぶたにく えび いか あさり	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	ガラスープ しょうゆ しお さけ		
		こむぎこ くらざとう		みかんかじゅう	じゅうそう す		
11 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 とん 豚じゃが てばもと 手羽元のさっぱり煮	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			686	28.0
		じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん いとこんにやく きぬさや	かつおだし しょうゆ みりん		
		さとう	とりてばもと	しょうが にんにく	しょうゆ す さけ		
14 月	むぎ 麦ごはん(少なめ) 牛乳 あ かき揚げうどん にらたまみそ	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			719	23.2
		うどん あぶら	とりにく さつまあげ	きのことかぼちゃのかきあげ(小麦) たまねぎ にんじん もやし ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん		
		さとう あぶら ごま	たまご つぶみそ	にら			
15 火	むぎ 麦ごはん 牛乳 いも じゃが芋のスープ煮 さかな 魚の香草パン粉焼き カラフルソー	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			626	28.6
		じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ グリンピース	とりがらスープ しお こしょう		
		パンこ(乳) オリーブゆ	カンパチ ハム	ピーマン こまつな	こうそうシーズニング ワイン しお こしょう		

9月1日は防災の日

いつ、どこで起きるかわからない災害には、日頃から備えておくことが大切です。

1923年9月1日に関東大震災が発生し、多くの人命が失われました。また、9月1日前後は暦の上で台風が接近しやすいとされる二十日にあたることから、毎年9月1日を「防災の日」、この日を中心とした1週間を防災週間としています。(今年は8月30日～9月5日)
近年、異常気象とそれによって起こる自然災害は、激しさと頻度が増しているといわれます。この夏も全国各地で豪雨による水害が多発しました。防災週間に防災グッズの準備や点検を行い、家族で防災について話し合いをするなどして、災害についての認識を高めましょう。

避難場所

どこに避難するか、家族で確認しておきましょう。

非常食

最低3日分は用意しておきましょう。

防災用具

リュックにまとめておくとう便利です。