

令和4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 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ふたにく 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 こまつな	①しょうゆ ケチャップ ソース さけ みりん	625	24.1
		③じゃがいも	③あつあげ みそ	③キャベツ にんじん	③にぼし	808	30.6
2 金	①麦ごはん ②牛乳 ③平ピーフンスープ ④鶏肉の彩りソース	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			655	29.1
		③ひらピーフン あぶら ごまあぶら	③ふたにく	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	842	35.8
5 月	①麻婆丼 ②牛乳 ③茎わかめともやしのナムル	①こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	①ふたにく だいず とうふ みそ ②ぎゅうにゅう	①にんにく しょうが ぶかねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ には	①さけ しょうゆ みりん テンメンジャン トウバンジャン	658	25.8
		③ごま ごまあぶら さとう	③わかめ	③ほうれんそう もやし とうもろこし	③しょうゆ す	861	32.9
6 火	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			669	23.9
		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	865	30.3
7 水	①長崎 血うどん ②牛乳 ③ふくらかん ④みかん果汁	①あげチャーメン でんぷん あぶら さとう	①ふたにく 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	644	25.7
		③こむぎこ くらざとう		④みかんかじゅう	③じゅうそう す はちみつ	859	32.3
8 木	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ぎゅうにく ふたにく きんと きまめ チーズ 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	696	26.5
				③ドラゴンフルーツ みかん パイン もも		899	33.5
9 金	①炊き込みご飯 ②牛乳 ③月見団子汁 ④さんまのみぞれ煮 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 えだまめ	①しょうゆ みりん さけ しお	705	26.8
		③しらたまだんご さといも	③あぶらあげ	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	873	33.3
12 月	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			693	29.4
		③じゃがいも さとう あぶら	③ふたにく あつあげ	③たまねぎ にんじん いとこんにやく こまつな	③かつおだし しょうゆ みりん	892	37.3
13 火	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④きびなごかりがワイ ⑤ごま酢和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ	③キャベツ こまつな にんじん ねぎ	③にぼし	651	23.6
		④あぶら でんぷん ⑤さとう ごま	④きびなごかりがワイ 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	844	29.6
14 水	①小型パン ②牛乳 ③なすとトマトのミートスパ ④コブサラダ ⑤ジョア	①パン	②ぎゅうにゅう			699	28.3
		③スバゲティ オリーブゆ	③ふたミンチ だいず こなチーズ	③たまねぎ なす にんじん ピーマン トマト	③ケチャップ ソース しお コンソメ こしょう	905	35.6
15 木	①鶏飯 ②牛乳 ③鉄人サラダ ④りんごゼリー ⑤黒糖ビーンズ	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 パパイアゆけ	①とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお	600	23.4
		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	770	31.2
16 金	①カツ丼 ②牛乳 ③ほうれん草のごま和え	①こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	①とんかつ たまご とりにく 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	679	26.6
		③さとう ごま		③ほうれんそう もやし にんじん	③しょうゆ	882	33.5
20 火	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ふたにく 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	663	26.6
		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	861	33.7
21 水	①カレーピラフ ②牛乳 ③チキンビーンズ ④ぶどう (3個ずつ)	①こめ むぎ あぶら	①ふたミンチ ウィンナー あさり だいず ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん ピーマン	①カルシウムまい コンソメ しお カレーこ	626	24.8
		③じゃがいも あぶら さとう	③とりにく だいず ミックスビーンズ	③たまねぎ にんじん こまつな トマト	③ケチャップ ソース しお こしょう コンソメ	842	32.1
22 木	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			639	24.9
		③あぶら さとう でんぷん	③とりにく だいず 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 こまつな	③かつおだし しょうゆ みりん しお	826	32.0
26 月	①麦ごはん (少なめ) ②牛乳 ③手作りがね入りうどん ④ごぼうみそ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			682	23.8
		③さつまいも こむぎこ しょうれんこ さとう あぶら うどん	③たまご (がね) とりにく さつまあげ	③ごぼう たまねぎ には にんじん たまねぎ もやし こまつな	③しょうゆ しお みりん かつおだし	874	29.9
27 火	①わかめごはん ②牛乳 ③揚げ豆腐の中華煮 ④かぼちゃコロッケ	①こめ むぎ	①わかめ ②ぎゅうにゅう			661	25.2
		③でんぷん あぶら さとう	③あつあげ ふたにく	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	840	31.4
28 水	①カレーミートパン ②牛乳 ③ラビオリスープ	①パン あぶら カレールウ (小麦)	①ふたミンチ だいず チーズ 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	618	28.2
		③オリーブゆ ラビオリ (小麦)	③ハム	③たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム	③とりがらスープ しお こしょう	796	35.8
29 木	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パブリカソテー	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			628	29.2
		③じゃがいも	③ベーコン	③たまねぎ にんじん セロリ えだまめ	③とりがらスープ しお こしょう	824	38.4
30 金	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だ煮 ⑤ミキ	①こめ もちこめ くらごめ	②ぎゅうにゅう			696	25.6
		③ざらめ あぶら	③とんこつ あつあげ みそ	③とうがん にんじん ごぼう こまつな しょうが こんにやく	③しょうゆ しょうちゅう さけ	837	29.7