

# 令和4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。

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
3月	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>にく</sup> 肉じゃが ④ <sup>あ</sup> もやし <sup>の</sup> 和え物	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			618 804	26.8 33.8
		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かつおだし しょうゆ みりん		
		④さとう ごまあぶら ごま	④わかめ	④もやし きゅうり とうもろこし	④す しょうゆ		
4火	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>しる</sup> みそ汁 ④ <sup>とりにく</sup> 鶏肉 <sup>の</sup> 彩りソース	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			611 787	27.4 33.6
		③さといも	③あつあげ わかめ みそ	③えのきだけ ねぎ	③にぼし		
		④てんぷん あぶら さとう	④レバー とり <sup>に</sup> く すなごも	④たまねぎ ピーマン パプリカ フルーン	④ケチャップ しょうゆ みりん		
5水	① <sup>ちゅうかどん</sup> 中華丼 ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>な</sup> ナムル	①こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら	①ふたにく いか えび かまほこ うすらたまご ②ぎゅうにゅう	①にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ ししいたけ チンゲンサイ	①とりがらスープ しょうゆ みりん さ け しお こしょう	608 795	27.2 34.5
		③こま さとう ごまあぶら		③にんじん ほうれんそう もやし	③す しょうゆ とうがらし		
6木	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>あき</sup> 秋 <sup>の</sup> 味覚汁 ④ <sup>いなかに</sup> ひじき <sup>の</sup> 田舎煮	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			601 777	22.9 28.7
		③さつまいも さといも	③とりにく あつあげ みそ	③はくさい だいこん にんじん ぶかねぎ しめじ ししいたけ	③にぼし		
		④さとう あぶら	④ひじき あぶらあげ	④にんじん いとこんにやく こまつな	④しょうゆ		
7金	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>さいいも</sup> 里芋 <sup>の</sup> ごまみそ煮 ④ <sup>す</sup> きくらげ <sup>と</sup> モズク <sup>の</sup> 酢 <sup>もの</sup>	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			602 772	23.4 29.6
		③さといも ごま さとう あぶら	③とりにく あつあげ みそ	③だいこん にんじん こんにやく こまつ な	③かつおだし みりん		
		④さとう	④モズク	④きゅうり きくらげ	④りんごす しょうゆ しお		
11火	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん(少なめ) ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>とんにっ</sup> 豚骨汁 ④ <sup>なべ</sup> おてれ ⑤ <sup>ブルーベリー</sup> タルト	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			663 837	26.6 33.3
		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 ねぎ ししいたけ しょうが	③さけ		
		④うどん あぶら ⑤ブルーベリータルト	④にぼし さつまあげ	④にんじん いら	④しょうゆ みりん		
12水	① <sup>ぎゅうにゅう</sup> スティックドッグ ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>ミネストローネ</sup>	①パン	①ハンバーグ(小麦) ②ぎゅうにゅう	①キャベツ	①ケチャップ	626 802	29.3 37.5
		③じゃがいも マカロニ オリーブゆ	③ベーコン ミックスビーンズ あ さり	③たまねぎ にんじん セロリ いんげん トマト にんにく	③とりがらスープ しょうゆ しお		
13木	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>しる</sup> みそ汁 ④ <sup>こまあ</sup> きびなご <sup>の</sup> 香味揚げ ⑤ <sup>あ</sup> ごま和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			617 800	26.0 32.6
		③じゃがいも	③あぶらあげ わかめ みそ	③たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	③にぼし		
		④てんぷん あぶら さとう ごま ⑤さとう ごま	④きびなご	④しょうが パセリ ねぎ ⑤ほうれんそう はくさい にんじん	④しょうゆ ⑤しょうゆ		
14金	① <sup>たんたんめん</sup> 担々麺 ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>とり</sup> 鶏 <sup>の</sup> カシューナッツ炒め ④ <sup>ふくらかん</sup> ⑤ <sup>ヨーグルトレーズン</sup>	①ラーメン あぶら ごまあぶら ねり ごま	①ふたにく だいす ②ぎゅうにゅう ごま	①にんにく しょうが ねぎ キャベツ に んじん もやし	①トウバンジャン テンメンジャン しお こしょう しょうゆ とりがらスープ	612 756	26.8 33.3
		③あぶら カシューナッツ さとう	③とりにく	③にんにく しょうが たまねぎ ピーマン	③さけ しょうゆ みりん		
		④こむぎこ くらざとう ベーキングパ ウダー		⑤ヨーグルトレーズン	④はちみつ す		
17月	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>とうがん</sup> 冬瓜 <sup>の</sup> そぼろ煮 ④ <sup>にくだんご</sup> 肉団子 <sup>の</sup> あんかけ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			648 836	24.4 31.1
		③あぶら さとう てんぷん	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 こまつな	③かつおだし しょうゆ みりん しお		
		④あぶら さとう かたくりこ	④にくだんご		④す しょうゆ		
18火	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>ちゅうか</sup> 中華スープ ④ <sup>まーぼー豆腐</sup> 麻婆豆腐 ⑤ <sup>カルフィッシュ</sup>	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			608 783	30.0 37.2
		③あぶら	③ふたにく	③ししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ	③とりがらスープ しお こしょう しょ うゆ		
		④あぶら ごまあぶら かたくりこ	④ふたにく とうふ みそ ⑤カル フィッシュ	④ねぎ にんにく しょうが	④しょうゆ みりん トウバンジャン		
19水	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>しる</sup> みそ汁 ④ <sup>しおや</sup> さば <sup>の</sup> 塩焼き ⑤ <sup>かりんとう</sup> 切干大根 <sup>の</sup> 磯マヨ和え	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			615 817	25.8 35.2
		③さといも	③あつあげ わかめ みそ	③にんじん ねぎ	③にぼし		
		⑤ノンエッグマヨネーズ すりごま	④さば ⑤のり	⑤キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん	④しお ⑤しょうゆ		
20木	① <sup>ぎゅうにゅう</sup> キャロットピラフ ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>やさい</sup> 野菜スープ ④ <sup>フレンチ</sup> チサダ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう	①とりにく ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん パセリ	608 754	25.2 31.2
		③じゃがいも	③ベーコン	③たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん そう	③しろワイン しお こしょう とりがら スープ コンソメ しょうゆ		
		④フレンチドレッシング(卵、乳)		④ブロッコリー キャベツ パプリカ とう もろこし			
21金	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>エッグ</sup> カレー ④ <sup>なし</sup> 梨 ⑤ <sup>むらさきいも</sup> 紫芋チップス	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			684 896	27.2 34.8
		③じゃがいも カレールー(小麦) あぶら	③フレンチドレッシング(卵、乳) スキムミルク おからパウダー チーズ	③たまねぎ にんじん えだまめ にんにく アップルソース	①カルシウムまい ③ソース ケチャップ ワイン		
		⑤むらさきいもチップス		④なし			
24月	① <sup>けいはん</sup> 鶏飯 ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>かさい</sup> ごまじゅ <sup>の</sup> 野菜 ④ <sup>ヨーグルト</sup> ⑤ <sup>とと</sup> ととチーズ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう	①にんじん ししいたけ ねぎ パパイア かつ	620 775	27.4 35.0
		③ごまあぶら ごま あぶら	③しらすほし ④ヨーグルト ⑤とととチーズ	③キャベツ にんじん セロリ	③しょうゆ みりん		
25火	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>がた</sup> 豚汁 ④ <sup>さんよく</sup> 三色 <sup>の</sup> そぼろ丼	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			624 810	27.2 34.5
		③あぶら さといも	③ふたにく あつあげ みそ	③しょうが にんじん だいこん ごぼ う こんにやく ねぎ	③にぼし さけ		
		④さとう	④とりにく だいす たまご	④しょうが えだまめ	④さけ みりん しょうゆ しお		
26水	① <sup>こがた</sup> 小型パン ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>きの</sup> きのコスパゲティ ④ <sup>バナナ</sup> バナナチップ	①パン	②ぎゅうにゅう			628 823	24.8 32.3
		③スパゲティ あぶら	③ベーコン	③たまねぎ にんじん しめじ えのき だけ マッシュルーム ピーマン	③しょうゆ しお こしょう		
		④アーモンド カシューナッツ くらざ とう	④だいす きなこ	④バナナチップ	④しょうゆ みりん		
27木	① <sup>はぎ</sup> 秋 <sup>の</sup> ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>しほ</sup> 鮭 <sup>の</sup> ごまみそ鍋 ④ <sup>てん</sup> マコモ <sup>の</sup> 天ぷら	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			631 790	27.2 34.0
		③じゃがいも ごま	③さけ とうふ みそ	③キャベツ にんじん ぶかねぎ	③にぼし さけ		
		④てんぷらご あぶら	④たまご	④マコモ	④しょうゆ しお カレーこ		
28金	① <sup>むぎ</sup> 麦ごはん ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>こもく</sup> 五目 <sup>の</sup> たまごスープ ④ <sup>すなごも</sup> 砂肝 <sup>と</sup> ナッツ <sup>の</sup> かみかみ揚げ	①こめ むぎ	②ぎゅうにゅう			684 883	28.6 36.0
		③はるさめ ごまあぶら	③ふたにく たまご	③たまねぎ パパイア にんじん コーン チンゲンサイ きくらげ	③しょうゆ さけ しお コンソメ		
		④カシューナッツ あぶら	④あじつけすなごも	④えだまめ	④しお		
31月	① <sup>むぎ</sup> サフランライス ② <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ③ <sup>パンプキン</sup> パンプキンポタージュ ④ <sup>コールスロー</sup> コールスローサラダ ⑤ <sup>パンプキン</sup> パンプキンパイア	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	715 871	20.5 25.1
		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とりがらスープ コンソメ ワイン し お こしょう		
		④コールスロードレッシング(卵、乳) ⑤パンプキンパイア		④キャベツ にんじん きゅうり とうもろ こし	④しお こしょう		