

令和5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食品目は、()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日 (金)	①焼き肉丼 ②牛乳 ③みそ汁	①こめ むぎ あぶら こま さとう ③じゃがいも	①ふたにく みそ ②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ	①にんじん キャベツ こまつな しょうが アップル ③にんじん キャベツ	①さけ しょうゆ みりん ウスター ソース ③にほしだし	605 782	24.2 30.7
4日 (月)	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 ③あぶら じゃがいも さとう	①ふたにく だいず ウィンナー あさり ②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ミックスピー ズ	①にんじん たまねぎ ピーマン ③にんじん たまねぎ こまつな ④ぶどう	①加ゆかまい 加-こ コツメ しお ③しお こしょう トマトジュレ ウスター ソース ④カツオ しょうゆ	635 854	28.7 36.8
5日 (火)	①チキンドリア ②牛乳 ③野菜スープ	①こめ あぶら こむぎこ バター パンこ ③じゃがいも	①とりにく チーズ なまぐらム ① ②ぎゅうにゅう	①にんにく たまねぎ にんじん しめじ パプリカ ③たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそ う	①カツオ しるけい しお こしょう コツメ ③しお こしょう とりがらすー コツ メ しょうゆ	624 779	50.1 62.8
6日 (水)	①麦ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④黒酢鶏	①こめ むぎ ③かたくりこ ④かたくりこ あぶら さとう	②ぎゅうにゅう ③たまご ④とりにく	③とうもろこし しいたけ にんじん たまね ぎ チンゲンサイ ④ピーマン たまねぎ	③しょうゆ しお こしょう とりが らすー ④しょうゆ かつお かつおだし	649 839	23.9 30.3
7日 (木)	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 ③じゃがいも あぶら さとう ④さとう	②ぎゅうにゅう ③ふたにく あつあげ ④とりてばもと	③たまねぎ にんじん いとこんにやく こまつ な ④にんにく しょうが	③かつおだし しょうゆ みりん ④す しょうゆ さけ	671 873	31.4 39.7
8日 (金)	①長崎皿うどん ②牛乳 ③ふくらかん ④みかん果汁 ⑤うまかつてん	①あげめん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ③こむぎこ ころもさとう バ-キウバグ-	①ふたにく いか えび あさり ⑤うまかつてん (詳細欄外)	①にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ もやし きくらげ ねぎ ④みかんかじゅう	①しょうゆ さけ しお ガラスー ③す はちみつ	706 921	29.2 36.1
11日 (月)	①ハヤシライス ②牛乳 ③トロピカルフルーツ	①こめ むぎ あぶら	①ぎゅうにゅう ふたにく チーズ き んときまめ ②ぎゅうにゅう	①たまねぎ にんじん しめじ マッシュ ポテト ③みかん パイン もも ドラゴンフルーツ	①加ゆかまい ハヤシ かつお ③しょうゆ	695 898	27.1 34.1
12日 (火)	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 ③さとう ごま	①とんかつ たまご とりにく	①にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ③ほうれん草 もやし にんじん	①しょうゆ みりん かつおだし ③しょうゆ	698 904	28.2 35.6
13日 (水)	①ハンバーガー ②牛乳 ③ポトフ ④⑤スライスチーズ	①パン さとう ③じゃがいも	①ハンバーグ ②ぎゅうにゅう ③ウイナー バ-コ ④チーズ	①キャベツ ③たまねぎ にんじん キャベツ アップル	①かつおだし しょうゆ しお こしょう ③しるけい しお こしょう とりがら すー 加-こ コツメ しょうゆ	679 932	30.2 42.3
14日 (木)	①麦ごはん ②牛乳 ③みそ汁 ④きびなごのかりかりフライ ⑤パパイアのごま酢和え	①こめ むぎ ④あぶら ⑤さとう ごま	②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④きびなごのかり かりフライ ⑤あぶらあげ	③キャベツ にんじん こまつな ねぎ ⑤パパイア きゅうり にんじん	③にほしだし ⑤しょうゆ す	635 824	23.7 29.8
15日 (金)	①冬瓜のちらし寿司 ②牛乳 ③かいのこ汁 ④しぶりの酢の物	①こめ むぎ あぶら こま さとう こ まあぶら ④さとう	①とりにく さつまあげ たまご ③だいず あぶらあげ こんぶ み そ ④しおこんぶ	①とうがん こんにやく にんじん きぬさや しいたけ ③かぼちゃ なす ごぼう きくらげ こんに やく ねぎ しょうが ④とうがん にんじん きゅうり レモンか じゅう	①すしす す しお さけ ③にほしだし ④しょうゆ す	602 748	23.1 28.9
19日 (火)	①わかめごはん ②牛乳 ③冬瓜のあんかけ ④おさつチップ	①こめ むぎ ③あぶら こまあぶら さとう かたくり こ ④さつまいも あぶら さとう	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ だいず	③しょうが とうがん にんじん しいたけ こまつな	③かつおだし しょうゆ みりん し お ④しょうゆ はちみつ	704 916	22.9 29.3
20日 (水)	①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③和風カレーうどん ④おしんこあえ ⑤ムース	①こめ むぎ ③うどん あぶら かたくりこ ④こまあぶら さとう ⑤ムース(乳)	②ぎゅうにゅう ③ふたにく あぶらあげ さつまあ げ	③しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ④パパイアづけ つぼづけ きゅうり	③加-こ しょうゆ さけ かつおだし ④しょうゆ す	618 789	24.8 31.3
21日 (木)	①麦ごはん ②牛乳 ③じゃが芋のスーパ煮 ④揚げ魚のオニオンソースかけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④かたくりこ さとう あぶら ⑤レタス ⑥ネズ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④あじ	③にんじん たまねぎ セロリ えだまめ ④たまねぎ パセリ	③とりがらすー しょうゆ しお こ しょう ④しょうゆ	619 817	25.6 34.1
22日 (金)	①トマトライス ②牛乳 ③オニオンスープ ④鶏の香草パン粉焼き ⑤カラフルソテー	①こめ ③あぶら ④オリーブ油 パンこ ⑤オリーブ油	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく	①パセリ ③たまねぎ にんじん こまつな ⑤パプリカ アップル	①チキンライスのもと ③とりがらすー しお こしょう しょうゆ ④こうそつがけ しるけい ⑤しお こしょう	680 882	26.7 33.4
25日 (月)	①カシキ風ごはん ②牛乳 ③豚骨と野菜の煮物 ④ゴーヤチャップル ⑤ミキ	①こめ もちこめ ころも ③あぶら さとう ④あぶら さとう こまあぶら ⑤ミキ	②ぎゅうにゅう ③とんこつ ふたばら あつあげ あかみそ ④ウイナー とうふ たまご か つおぶし	③こんにやく にんじん ごぼう とうがん こまつな しょうが ④にがり にんじん たまねぎ	③さけ しょうゆ ④しょうゆ みりん	715 888	26.2 32.7
26日 (火)	①親子丼ぶり ②牛乳 ③鉄人サラダ	①こめ むぎ あぶら さとう かたくり こ ③7-ポッド あぶら さとう	①とりにく たまご あぶらあげ ちくわ ③ひじき	①にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ③にんじん ほうれん草 とうもろこし キャベツ アップル	①しょうゆ みりん かつおだし ③しょうゆ す しお こしょう	678 881	28.8 36.2
27日 (水)	①小型パン ②牛乳 ③なすとトマトのミートスパゲティ ④コブサラダ	①パン ③スパゲティ オリーブ油 ④さつまいも あぶら ⑤サラダドレッシング (卵)	②ぎゅうにゅう ③ふたにく だいず チーズ ④ミックスピーズ	③にんじん たまねぎ なす ピーマン トマ ト ④きゅうり パプリカ	③かつお ウスターソース コツメ しお こ しょう	670 883	26.5 34.3
28日 (木)	①麦ごはん ②牛乳 ③ビーフンスープ ④鶏肉の彩りソース	①こめ むぎ ③あぶら ビーフン こまあぶら ④あぶら さとう かたくりこ	②ぎゅうにゅう ③ふたにく ④とりにく すなぎも レバー	③にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ チンゲンサイ ④たまねぎ パプリカ ピーマン ブルーン	③さけ しょうゆ しお とりがら すー ④かつお みりん しょうゆ	641 824	29.1 35.8
29日 (金)	①炊き込みごはん ②牛乳 ③月見団子汁 ④さんまのみぞれ煮 ⑤お月見大福	①こめ むぎ あぶら ③しらたまだんご さといも ⑤おつきみだいふく(みたらし)	①とりにく あぶらあげ ②ぎゅう にゅう ③あぶらあげ ④さんまのみぞれに	①しいたけ にんじん だけのこ えだまめ ③しいたけ だいこん にんじん ねぎ	①しょうゆ みりん さけ しお ③みりん しょうゆ しお かつおだ し	689 851	26.8 33.3

※うまかつてんの内容
大豆・黒大豆・セサミクラッカー・アーモンド・ヒマワリの種・松の実・カタクチイワシ・かぼちゃの種・昆布・ごま・調味料