

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 うさぎ-ソース かつお 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-ソース カツメ かつお | 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 なまこ-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かつお-ソース しるし-ソース しお こしょう カツメ ③しお こしょう とりがら-スープ 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-スープ ④しょうゆ かつお かつお さけ | 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 たけのこ 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 ガラスープ 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 マツタケ え だまめ にんにく トマト ③みかん バイリン 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 アボカド | ①かつお かつお-ソース しお こしょう ③しるし-ソース しお こしょう とりが ら-スープ 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じゃが芋のスープ煮 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-スープ 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卵-ブゆ パンこ ⑤卵-ブゆ | 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 アボカド | ①チキンライスのもと ③とりがら-スープ しお こしょう しょうゆ ④こうそうが しょうゆ 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 アボカド | 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 卵-ブゆ 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 かつお-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 ししいたけ たけのこ 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-スープ 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 たけのこ 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