



令和8年度 9月 学校給食献立予定表(龍ヶ岳中)

龍ヶ岳共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	丸パンカット		ラビオリスープ ハンバーグソースがけ チョップドサラダ	まるパン さとう あぶら こむぎこ ラビオリ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう えだまめ	749	32.0
防災給食				豚汁 ストックサラダ パリッシュ(一食いりこ)	こめ あぶら むぎ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ わかめ いとかんてん あかかえでのり あつあげ ツナ みそ (いりこだし)	しょうが たまねぎ ねぎ コーン にんじん だいこん	729	29.4
2	水	麦ごはん							
3	木	コッペパン		ちりめんパスタ ポテトサラダ	コッペパン さとう マヨネーズ オリーブオイル スパゲティ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	856	28.8
4	金	麦ごはん		のっぺい汁 いわしの梅煮 じゃこピー炒め	こめ でんぷん むぎ こんにゃく さといも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ いわし ちりめん (いりこだし)	にんじん ごぼう うめ だいこん キャベツ しいたけ ピーマン	767	33.4
7	月	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 ピーマンのおかか和え すりおろしりんごゼリー	こめ あぶら むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ キャベツ ピーマン パプリカ りんご	805	27.8
8	火	ミルクパン		コンソメスープ 魚のハーブ焼き ごまネーズサラダ	ミルクパン さとう あぶら マヨネーズ マーガリン マカロニ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ちくわ	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん キャベツ バジル きゅうり もやし	755	35.3
9	水	麦ごはん		平めんスープ 豚肉と昆布の炒め物	こめ あぶら むぎ ひらめんビーフン ごまあぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ぶたにく あつあげ こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ いんげん	769	27.4
10	木	米粉入りにんじんパン		煮込みうどん ツナポテト	にんじん さとう うどん ごまあぶら マーガリン じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ツナ	にんじん はくさい えだまめ たまねぎ かぼちゃ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	817	34.7
11	金	麦ごはん		ポークカレー フルーツヨーグルト	こめ あぶら むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが しめじ みかん トマト パイナップル もも	846	24.3
体力UPメニュー献立 ：筋力UP				マーボー厚揚げ 厚焼き卵 パンパンジーサラダ	こめ さとう むぎ でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご みそ だいず とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース しいたけ きゅうり	879	37.2
14	月	麦ごはん							
15	火	揚げパン		ポトフ きゅうりとコーンのサラダ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん えだまめ きゅうり コーン レモンかじゅう	806	28.8
16	水	麦ごはん		五目汁 みそ豚丼の具 ポン酢和え	こめ あぶら むぎ こんにゃく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく (いりこだし)	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり レモンかじゅう	812	33.8
17	木	黒糖パン		マカロニスープ レバー入りミートグラタン ツナサラダ	こくとうパン さとう くろざとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく レバー だいず ツナ おおぶくまめ きんときまめ	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん キャベツ きゅうり もやし	811	36.0
ふるさとくまさん デー：宇城				白玉団子汁 魚のしょうがたれかけ れんこんごまサラダ	こめ さとう むぎ しらたまだんご でんぷん ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ ホキ (いりこだし)	にんじん はくさい だいこん ごぼう しいたけ しょうが れんこん きゅうり	768	32.6
18	金	麦ごはん							
21	月	敬 老 の 日							
22	火	国 民 の 休 日							
23	水	秋 分 の 日							
24	木	ハニーレモントースト		秋野菜コンソメスープ ひじきポテトサラダ	しょくパン さとう マヨネーズ はちみつ マカロニ じゃがいも マーガリン あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき	レモンかじゅう れんこん えだまめ たまねぎ にんじん きゅうり	783	23.9
お月見献立				さといものみそ汁 豚肉とごぼうのピリ辛炒め お月見団子	こめ さとう むぎ あぶら しょうしんこ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ いりこ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう しょうが いんげん	786	26.7
25	金	麦ごはん							
28	月	麦ごはん		かき玉汁 とりそぼろ 昆布和え	こめ でんぷん むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ たまご かまぼこ とりにく (かつお・こんぶだし)	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ コーン いんげん きゅうり キャベツ	828	33.8
29	火	丸パンカット		春雨スープ 上天草産ハモフライ あつさりキャベツ タルタルソース	まるパン さとう タルタルソース はるさめ こむぎこ ごまあぶら パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ハモ とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ねぎ キャベツ	813	36.2
30	水	麦ごはん		鶏のすきやき風煮 ツナマヨサラダ	こめ あぶら むぎ マロニー さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ツナ	はくさい ねぎ えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	765	25.6

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

上天草のうまかもん

9月29日(火)に上天草産の「ハモ」が給食に登場します！ハモフライ、キャベツ、タルタルソースを丸パンにはさんで、ぜいたくなハモフライバーガーにして食べましょう。お楽しみに☆

