

令和8年度 10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	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
給食で修学旅行！ 長崎・佐賀めぐり給食					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
				皿うどん 浦上そばろ	コッペパン さとう でんぶん やきチャーめん つきこんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ チンゲンサイ しょうが ごぼう もやし	852	30.0	
1	木	コッペパン シリアルライス (麦ごはん・具・ 野菜・マヨネーズ)		わかめスープ	こめ さとう むぎ あぶら でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく わかめ	たまねぎ きくらげ にんじん しょうが キャベツ きゅうり ピーマン	803	29.4	
5	月	麦ごはん		秋野菜のみそ汁 いわしの梅煮 ボン酢和え	こめ あぶら むぎ さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう いりこ とりにく いわし みそ	たまねぎ にんじん うめ ごぼう しめじ ねぎ キャベツ きゅうり もやし レモンかじゅう	781	31.7	
6	火	セサミトースト		豆とトマトのマカロニスープ キャベツのカレー炒め	しょくパン さとう ごま マーガリン オリーブオイル マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ウインナー	セロリ たまねぎ キャベツ にんじん トマト	773	27.7	
7	水	麦ごはん		チンゲンサイスープ ヤンニョムサバ ナムル	こめ でんぶん むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ さば	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ チンゲンサイ ほうれんそう もやし	835	32.2	
8	木	丸パン		スパゲティナポリタン ごまネーズサラダ	まるパン さとう あぶら ごま マヨネーズ スパゲティ マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ	たまねぎ にんじん グリーンピース エリンギ キャベツ もやし	833	27.3	
目の愛護デー献立					かき玉汁 野菜炒め ブルーベリーゼリー	こめ でんぶん むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ ぎゅうにく (かつお・こんぶだし)	たまねぎ にんじん ねぎ もやし しいたけ えのきたけ かぼちゃ ピーマン りんご しょうが ブルーベリー	816	29.8
9	金	麦ごはん		ポトフ ウインナー ごぼうサラダ	コッペパン さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ツナ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん えだまめ ごぼう きゅうり	836	33.0	
体力UPメニュー： 持久力UP					スタミナスープ レバーの甘辛ごまがらめ 昆布和え	こめ あぶら むぎ ごまあぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく みそ レバー こんぶ わかめ	にら しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん もやし しょうが きゅうり キャベツ	807	34.1
14	水	麦ごはん		ラビオリスープ ビーンズサラダ	しょくパン さとう あぶら ラビオリ こむぎ マーガリン ラビオリ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず おおふくまめ きんときまめ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり コーン	766	32.0	
15	木	グラタントースト		けんちん汁 ホイコーロー	こめ さとう むぎ こんにやく さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ (かつお・こんぶだし)	にんじん ごぼう しょうが だいこん しいたけ キャベツ たまねぎ もやし ピーマン たけのこ	767	32.0	
ふるさとくまさん デー：上益城					いちょう葉汁 ニラと豚肉のみそ炒め	こめ あぶら むぎ こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ (かつお・こんぶだし)	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ しいたけ ぶなしめじ たけのこ にら しょうが	788	33.0
19	月	麦ごはん		しょうがコンソメスープ 大豆とごぼうのミンチカツ じゃこサラダ	こくとうパン さとう くろざとう でんぶん あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじ しょうが ごぼう きゅうり もやし	802	28.8	
20	火	黒糖パン		秋野菜カレー フルーツヨーグルト	こめ あぶら むぎ こむぎ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	れんこん たまねぎ しょうが にんじん しめじ えだまめ トマト みかん パイナップル もも りんご	877	24.5	
21	水	麦ごはん		秋野菜コンソメスープ 魚のハーブ焼き ミートポテト	ミルクパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも マーガリン さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ぶたにく だいず	れんこん たまねぎ にんじん バジル えだまめ	823	38.0	
22	木	ミルクパン		春雨スープ きゅうりの梅おかか和え	こめ あぶら マーガリン はるさめ ごまあぶら	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう かつおぶし	ごぼう コーン たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ しいたけ きゅうり うめ	752	27.3	
23	金	鶏ごぼうピラフ		じゃがいものそばろ煮 ちりめん和え	こめ あぶら むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちりめん	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ キャベツ きゅうり もやし	781	28.4	
読書週間 図書コラボメニュー					金色のコンソメスープ キャベツとウインナーの炒め物	しょくパン さとう バター あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ピーマン コーン	789	29.6
27	火	フレンチトースト		豚汁 厚焼き卵 ツナマヨサラダ のり	こめ あぶら むぎ さといも マヨネーズ こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ツナ たまご ぶたにく あつあげ みそ のり (いりこだし)	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	824	33.2	
まほうのわくわくおにぎり					かぼちゃのクリーム煮 チキンナゲット② ガーリックソテー	まるパン さとう あぶら こむぎ マカロニ マーガリン オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン ブロッコリー えだまめ	809	34.3
29	木	丸パン		だご汁 海藻サラダ	こめ こむぎ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ わかめ いとかんてん あかかえでのり (いりこだし)	にんじん はくさい コーン じゃがいも だいこん ごぼう もやし にんじん ぶなしめじ しいたけ きゅうり キャベツ	1315	37.1	
30	金	救給カレー								

※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。