

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 水	○給食開始記念献立○				674 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー (チーズ不使用)	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	23.3 g		
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	こめあぶら でんぶん パンこ こむぎこ	2.4 g		
2 木	くきわかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	ロールパン (小)			パン	562 kcal		
	あげパン (中)			パン さとう こめあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	ごまドレッシング	23.0 g	南小	
	トマトシチュー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム トマト にんにく	じゃがいも あぶら			
	りんごヨーグルト (小)	ヨーグルト	りんご		2.2 g		
3 金	○十五夜献立○				557 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	うさぎがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう でんぶん	21.6 g	南小	白ねぎ しめじ
	ひじきのいために	ひじき ちくわ だいず	さやいんげん	しらたき あぶら さとう ごま			
	いもだんごじる	とりにく	ひらたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも でんぶん	2.3 g		
6 月	うどん			うどん	535 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごもくうどんじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ひらたけ	でんぶん	21.6 g	南小	白ねぎ しめじ
	さつまいもてんぷら			さつまいも こむぎこ こめあぶら	2.1 g		
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん	さとう			
7 火	ごはん			こめ	564 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃものフライ	カラフトししゃも		パンこ こむぎこ こめあぶら	22.1 g	南小	
	キャベツときゅうりのゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそ	さとう			
	とりにくとやさいのにも	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	1.8 g		
8 水	ごはん			こめ	555 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	23.5 g	南小2年 南小3年	
	ごもくだいず	だいず なまあげ	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう			
	とんじる	ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ	じゃがいも	2.0 g		
9 木	まるがたパン			パン	589 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	タラのレモンソースがけ	すけそうだら	レモンかじゅう	でんぶん こめあぶら さとう	26.4 g	長小3年 長中	
	スイートポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	さつまいも ドレッシング			
	A B C マカロニスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	マカロニ	2.6 g		
10 金	○目の愛護デー○				619 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけとだいずのねぎソースあえ	さけ だいず	ねぶかねぎ えだまめ しょうが にんにく	でんぶん こめあぶら あぶら さとう	27.7 g	長中	白ねぎ
	ほうれんそうとにんじんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ		2.0 g		
14 火	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう			
	セルフちゅうかどん						
	ごはん			こめ	610 kcal		
	ちゅうかどんのく	いか うずらたまご ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい グリンピース ししいたけ にんにく しょうが	あぶら でんぶん	26.3 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15 水	ごまつくねのあまからあんかけ	とりにく とりレバー	たまねぎ	ごま パンこ でんぶん あぶら さとう	2.1 g		
	はるさめサラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう あぶら			
	♪♪長泉の日♪♪						
15 水	ごはん			こめ	598 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あしたかぎゅういりホイコーロー	ぎゅうにく みそ	にんじん キャベツ ひらたけ ピーマン にんにく しょうが	さとう でんぶん	24.5 g		
	すいぎょうざのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	キャベツ ねぎ たまねぎ もやし ねぶかねぎ	こむぎこ あぶら	2.3 g		
	あじつきござかな	かたくりわし		みずあめ さとう			



あしたか牛
白ねぎ
しめじ

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる ものになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの ものになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
16 木	ロールパン			パン	564 kcal	長小11年 北小6年 北中	しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご		さとう でんぷん	24.9 g		
	ワインナーとコーンのソテー	ワインナー	キャベツ とうもろこし ほうれんそう	あぶら			
17 金	ハヤシシチュー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ グリーンピース トマト にんにく	じゃがいも あぶら	3.1 g	北小2年 北小6年	白ねぎ
	♪駿東の日♪						
	ごはん			こめ	584 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20 月	とりにくのみそ煮	とりにく	わかめ しょうが	さとう	23.1 g	桃沢わかび	
	もやしとほうれんそうのナムル	もやし	ほうれんそう	あぶら さとう			
	こんさいのごまキムチ	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ キムチ	さといも ごま	1.9 g		
	ごはん			こめ	537 kcal		
21 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				長小6年 南小11年 南小4年	白ねぎ
	にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ にら ねぶかねぎ	あぶら こむぎこ	21.9 g		
	チャブチ	ぶたにく	キャベツ にんじん エリンギ	はるさめ あぶら さとう			
	わかめスープ	わかめ とうふ うすらたまご	たまねぎ ねぶかねぎ ししいたけ		1.7 g		
22 水	ごはん			こめ	513 kcal	長小6年	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ			22.8 g		
	つきこんにやくのいりに		にんじん さやいんげん	こんにやく あぶら さとう ごま	2.0 g		
23 木	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう ししいたけ はねぎ	じゃがいも		南小11年 南小2年 北小3年 北中	
	かすがたしょうパン			パン	622 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さといもコロッケ	とりにく	たまねぎ	さといも さとう パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	24.8 g		
24 金	きゅうりとコーンのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	2.2 g	長小4年 北小2年	
	ペンネのクリームシチュー	ベーコン だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ			
	ごはん			こめ	587 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27 月	たちうおのフライ	たちうお		パンこ こむぎこ こめあぶら	21.5 g	白ねぎ しめじ	
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう			
	かぶととうふのみそ煮	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ たまねぎ こまつな		1.7 g		
	ちゅうかめん			めん			
28 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				長小5年 南小6年	
	にくねぎちゅうかそば	ぶたにく やきぶた	もやし にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく	あぶら でんぷん	611 kcal		
	はるまき	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	あぶら でんぷん こむぎこ こめあぶら こめ はるさめ	24.8 g		
	いとかんてんときゅうりのちゅうかあえ	かんてん	きゅうり とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう	2.3 g		
29 水	ごはん			こめ	617 kcal	南小6年	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのごまみそかけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	23.5 g		
	きゅうりとわかめのあえもの	わかめ	きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
30 木	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ にんじん ししいたけ はねぎ	でんぷん	2.1 g	北小11年 長中	
	ごはん			こめ	652 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのカシューナッツいため	とりにく	たけのこ たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんにく	でんぷん あぶら こめあぶら カシューナッツ	24.1 g		
31 金	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん もやし ししいたけ こまつな たまねぎ しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん	2.3 g	長中	しめじ
	アセロラゼリー		アセロラかじゅう	さとう			
	こくとういりかすがたしょうパン			パン こくとう	622 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
31 金	タラのコーンフレークフライ	すけそうたら		コーンフレーク パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	25.5 g	北小11年 長中	
	コールスロー		キャベツ とうもろこし	ドレッシング	2.4 g		
	パンプキンスープ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも			
	ごはん			こめ	558 kcal		
31 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				長中	しめじ
	きびなごフライ	きびなご		パンこ こめあぶら	21.7 g		
	もやしとこまつなのいそがえ	のり	もやし こまつな				
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん しょうが	じゃがいも しらたき あぶら さとう	1.8 g		

*都合により献立を変更する場合があります。

日	7 (火)	14 (火)	21 (火)	27 (月)	31 (水)
おかず	ししゃも	つくね	にらまんじゅう	ぎょうざ	きびなご
小学校	1本	2個	1個	2個	2尾
中学校	2本	3個	2個	3個	3尾



令和7年度

10 月 給食献立予定表

長泉町学校給食センター

Tel 986-9033

日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 水	○給食開始記念献立○				872 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー (チーズ不使用)	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	28.5 g		
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	こめあぶら でんぶん パンこ こむぎこ	3.2 g		
2 木	莧わかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	ロールパン (小)			パン	699 kcal		
	揚げパン (中)			パン さとう こめあぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	ごまドレッシング	24.0 g	南小	
	トマトシチュー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム トマト にんにく	じゃがいも あぶら			
3 金	りんごヨーグルト (小)	ヨーグルト	りんご		2.7 g		
	○十五夜献立○				728 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	うさぎ型ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう でんぶん	27.5 g	南小	白ねぎ しめじ
	ひじきの炒め煮	ひじき ちくわ だいず	さやいんげん	しらたき あぶら さとう ごま	2.9 g		
6 月	芋団子汁	とりにく	ひらたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも でんぶん			
	うどん			うどん	671 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	五目うどん汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ひらたけ	でんぶん	26.5 g	南小	白ねぎ しめじ
	さつまいもの天ぷら			さつまいも こむぎこ こめあぶら	2.8 g		
7 火	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん	さとう			
	ごはん			こめ	760 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃものフライ	カラフトししゃも		パンこ こむぎこ こめあぶら	28.5 g	南小	
	キャベツときゅうりのゆかり和え		キャベツ きゅうり しそ	さとう			
8 水	鶏肉と野菜の煮物	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	2.4 g		
	ごはん			こめ	710 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぶん	28.7 g	南小2年 南小3年	
	五目大豆	だいず なまあげ	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう			
9 木	豚汁	ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ	じゃがいも	2.6 g		
	丸型パン			パン	686 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タラのレモンソースがけ	すけそうだら	レモンかじゅう	でんぶん こめあぶら さとう	31.0 g	長小3年 長中	
	スイートポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	さつまいも ドレッシング			
10 金	A B C マカロニスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	マカロニ	3.1 g		
	○目の愛護デー○						
	ごはん			こめ	786 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鮭と大豆のねぎソース和え	さけ だいず	ねぶかねぎ えだまめ しょうが にんにく	でんぶん こめあぶら あぶら さとう	34.0 g	長中	白ねぎ
14 火	ほうれん草と人参のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ		2.5 g		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう			
	セルフ中華丼						
	ごはん			こめ	824 kcal		
	中華丼の具	いか うすらたまご ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい グリンピース ししいたけ にんにく しょうが	あぶら でんぶん	34.5 g		
15 水	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ごまつくねの甘辛あんかけ	とりにく とりレバー	たまねぎ	ごま パンこ でんぶん あぶら さとう	2.9 g		
	春雨サラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう あぶら			
15 水	♪♪長泉の日♪♪						
	ごはん			こめ	766 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あしたか牛入り回鍋肉	ぎゅうにく みそ	にんじん キャベツ ひらたけ ピーマン にんにく しょうが	さとう でんぶん	30.3 g		
	水餃子の中華スープ	ぶたにく とりにく	キャベツ ねぎ たまねぎ もやし ねぶかねぎ	こむぎこ あぶら	3.0 g		
	味付き小魚	かたくちいわし		みずあめ さとう			



日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
16 木	ロールパン			パン	727 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご		さとう でんぷん	31.5 g	長小11年 北小6年	しめじ
	ウィンナーとコーンのソテー	ウィンナー	キャベツ とうもろこし ほうれんそう	あぶら			
	ハヤシシチュー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ グリーンピース トマト にんにく	じゃがいも あぶら	4.0 g	北中	
♪駿東の日♪							
17 金	ごはん			こめ	775 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖の竜田揚げ	さば		でんぷん こめあぶら	32.7 g	北小12年 北小6年	白ねぎ
	もやしとほうれん草のナムル		もやし ほうれんそう	あぶら さとう			
	根菜のごまキムチ汁	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ キムチ	さといも ごま	2.5 g		
20 月	ごはん			こめ	683 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のわさびソースかけ	とりにく	わさび しょうが	さとう	27.9 g		桃沢わさび
	もやしと小松菜の昆布和え	こんぶ	もやし こまつな	さとう			
	真だくさんみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん にんじん	じゃがいも	2.5 g		
21 火	ごはん			こめ	700 kcal	長小6年 南小11年 南小4年	白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ にら ねぶかねぎ	あぶら こむぎこ	28.2 g		
	チャブチェ	ぶたにく	キャベツ にんじん エリンギ	はるさめ あぶら さとう			
	わかめスープ	わかめ とうふ うすらたまご	たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ		2.6 g		
22 水	ごはん			こめ	655 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖の西京焼き	さわら みそ			27.5 g	長小6年	
	つきこんにゃくの炒り煮		にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう ごま	2.4 g		
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう しいたけ はねぎ	じゃがいも			
23 木	角型食パン			パン	746 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	里芋コロッケ	とりにく	たまねぎ	さといも さとう パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	29.1 g	南小11年 南小12年 北小3年 北中	
	きゅうりとコーンのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	2.9 g		
	ペンネのクリームシチュー	ベーコン だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ			
24 金	ごはん			こめ	783 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	太刀魚のフライ	たちうお		パンこ こむぎこ こめあぶら	27.4 g	長小4年 北小2年	
	金平ごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう			
	かぶと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ たまねぎ こまつな		2.3 g		
27 月	中華めん			めん			
	牛乳	ぎゅうにゅう			783 kcal		
	肉ねぎ中華そば	ぶたにく やきぶた	もやし にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく	あぶら でんぷん	30.5 g		白ねぎ しめじ
	春巻	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	あぶら でんぷん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ	3.3 g		
	糸寒天ときゅうりの中華和え	かんてん	きゅうり とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう			
28 火	ごはん			こめ	790 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖のごまみそかけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	28.9 g	長小5年 南小6年	
	きゅうりとわかめの和え物	わかめ	きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	かきたま汁	とうふ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ	でんぷん	2.9 g		
29 水	ごはん			こめ	831 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のカシューナッツ炒め	とりにく	たけのこ たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんにく	でんぷん あぶら こめあぶら カシューナッツ	29.7 g	南小6年	
	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん もやし しいたけ こまつな たまねぎ しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん	3.0 g		
	アセロラゼリー		アセロラかじゅう	さとう			
30 木	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	741 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タラのコーンフ레이크フライ	すけそうたら		コーンフ레이크 パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	30.0 g	北小11年 長中	
	コールスロー		キャベツ とうもろこし	ドレッシング	3.0 g		
	パンプキンスープ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも			
31 金	ごはん			こめ	720 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	きびなごフライ	きびなご		パンこ こめあぶら	26.5 g	長中	しめじ
	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな				
	肉じゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん しょうが	じゃがいも しらたき あぶら さとう	2.2 g		

*都合により献立を変更する場合があります。

日	7 (火)	14 (火)	21 (火)	27 (月)	31 (水)
おかず	ししゃも	つくね	にらまんじゅう	ぎょうざ	きびなご
小学校	1本	2個	1個	2個	2尾
中学校	2本	3個	2個	3個	3尾

