

令和7年度

11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	こんだて	あいろいろのたべもの 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
4 火	ソフトめん			ソフトめん	611 kcal 26.9 g 1.7 g		しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん ひらだけ トマト マッシュルーム にんにく グリンピース	あぶら こむぎこ			
	じゃがいもとだいすのあげからめ	かたくちいわし だいす	パセリ	じゃがいも でんぶん こめあぶら			
5 水	ラ・フランスゼリー		ラフランスかじゅう	みずあめ さとう	528 kcal 20.9 g 2.1 g		しめじ
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんのしょうゆやき	くろはんぺん	しょうが				
6 木	かぼちゃサラダ(アーモンド入り)		かぼちゃ えだまめ	アーモンド ドレッシング	636 kcal 26.5 g 2.4 g		
	なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん なめこ ひらだけ				
	あげパン(小)			パン さとう こめあぶら			
	げんまいりロールパン(中)			パン げんまい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7 金	えだまめとカツオのソテー	かつお	えだまめ とうもろこし	あぶら	566 kcal 26.9 g 2.1 g	北小1年	白ねぎ
	ミートボールいりトマトシチュー	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	じゃがいも でんぶん パンこ さとう			
	りんごヨーグルト(中)	ヨーグルト	りんごかじゅう				
	ごはん			こめ			
10 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			563 kcal 24.4 g 2.0 g		
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう みずあめ			
	もやしのしょうゆいため	ベーコン	もやし ほうれんそう とうもろこし	あぶら			
	こんさいのみそしる	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	こんにゃく さといも でんぶん			
11 火	◎駿東の日◎				650 kcal 21.2 g 2.0 g		白ねぎ
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくとさつまいものうまい	とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん こめあぶら さつまいも			
	げんまいだんごじる	とうふ	だいこん ねぶかねぎ	げんまい こんにゃく でんぶん			
12 水	おこめのムース	たまご	にゅうせいひん		646 kcal 20.9 g 2.1 g		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	じゃがいも あぶら			
13 木	ししゃもフリット	ししゃも		こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら	617 kcal 25.4 g 2.3 g	北中2年	
	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			
	まるがたパン			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14 金	ツナメンチカツ	まぐろ	たまねぎ	パンこ こむぎこ こめあぶら あぶら でんぶん	580 kcal 23.6 g 3.0 g	北中2年	
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)		ごぼう パブリカ とうもろこし	ごまドレッシング			
	はくさいのクリームスープ	とりにく だいす	たまねぎ マッシュルーム はくさい				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう				
	セルフチャーハン						
	ごはん			こめ			
	チャーハンのぐ	ぶたにく とりにく だいす	たまねぎ パブリカ ビーマン	ごまあぶら			
	たまご		しょうが にんにく				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかチヂミ	いか	キャベツ にら	こむぎこ こめこ さとう あぶら			
	あおのりボールとやさいのスープ	たら あおのり	にんじん キャベツ しいたけ はねぎ	でんぶん ねぎあぶら さとう			

日	5(水)	12(水)	17(月)	25(火)
おかず	黒はんぺん	ししゃも	しゅうまい	揚げぎょうざ
小学校	1枚	1尾	2個	2個
中学校	2枚	2尾	3個	3個



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(100g) たんぱく質 食塩相当量	備考
給食なし	地場産物					
17 月	ちゅうかめん			ちゅうかめん	607 kcal 27.9 g 2.9 g	長小1年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たんたんめん	ふたにく みそ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし にら キムチ	ごまあぶら こま さとう		
	ポークしゅうまい	ふたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう		
	やさいときくらげのいためもの	ベーコン	キャベツ とうもろこし きくらげ	あぶら		
18 火 食	♪長泉の日♪				584 kcal 23.7 g 1.7 g	あしたか牛 しめじ 四ツ溝柿
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あしたかぎゅうのちゅうかいため	ぎゅうにく	ひらだけ だけのこ もやし ピーマン にんじん にんにく しょうが	でんぶん		
	コーンとたまごのちゅうかスープ	たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし ねぎ	でんぶん		
19 水 査	よつみぞがき		かき		572 kcal 21.0 g 2.2 g	長小
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいしんじょう	とうふ いとよりだい	たまねぎ えだまめ にんじん とうもろこし かぼちゃ	さとう でんぶん あぶら		
	はくさいのこんぶあえ	こんぶ	はくさい こまつな	さとう		
20 木 間	おやこに	とりにく なると なまあげ たまご	たまねぎ だけのこ にんじん グリンピース しいたけ	じゃがいも あぶら さとう	604 kcal 25.6 g 1.9 g	しめじ
	こくとういりロールパン			パン こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいコロッケ		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう パンこ こめあぶら		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう		
21 金	チリコンカン	ふたにく とりにく だいす しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん ひらだけ さやいんげん トマト	あぶら さとう	573 kcal 26.7 g 2.4 g	白ねぎ
	●和食の日●					
	しんまいごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきしおさば	さば				
25 火	もやしひきゅうりのおかあえ	かつおぶし	もやし きゅうり		612 kcal 22.6 g 1.7 g	白ねぎ
	さといものとんじる	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さといも		
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ふたにく	キャベツ たまねぎ にら	こめあぶら こむぎこ でんぶん あぶら		
26 水	わかめサラダ	わかめ	キャベツ とうもろこし	ごまあぶら こま さとう	532 kcal 22.9 g 2.0 g	
	マーボードウフ	とうふ ふたにく みそ だいす	たまねぎ にんじん だけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん あぶら		
	ごはん			こめ		
	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 でんぶん		
27 木	にくたんごとじゃがいものふくめに	なまあげ とりにく	グリンピース たまねぎ	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう でんぶん パンこ	694 kcal 24.0 g 2.6 g	しめじ
	きのこのみそしる	とうふ みそ	えのきだけ しいたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん			
	りんごいりまるがたパン		りんご	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークハムカツ	ポークハム		パンこ でんぶん あぶら こめあぶら		
28 金	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし パブリカ	あぶら さとう	589 kcal 25.4 g 2.0 g	北小4年
	あきあじシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ひらだけ さやいんげん	さつまいも バター		
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきひらつくね	とりにく	キャベツ	でんぶん さとう あぶら		
28 金	もやしひきゅうりのごまあえ		もやし きゅうり	ごま さとう	北小4年	
	あきやさいのにもの	とりにく こうやどうふ	だいこん にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう		
	和食文化を 大切に					

*都合により献立を変更する場合があります。



わ しょく ひ 和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



令和7年度

11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(kcal) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食なし	地場産物
4 火	ソフト麺			ソフトめん	780 kcal 33.8 g 2.3 g	しめじ	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん ひらたけ トマト マッシュルーム にんにく グリンピース	あぶら こむぎこ			
	じゃが芋と大豆の揚げからめ	かたくちいわし だいす	バセリ	じゃがいも でんぶん こめあぶら			
5 水	ラ・フランスゼリー		ラフランソカジュウ	みずあめ さとう	697 kcal 27.3 g 3.2 g	しめじ	
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんのしょうゆ焼き	くろはんぺん	しょうが				
6 木	かぼちゃサラダ(アーモンド入り)		かぼちゃ えだまめ	アーモンド ドレッシング	789 kcal 36.4 g 3.5 g	しめじ	
	なめこのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん なめこ ひらたけ				
	揚げパン(小)			パン さとう こめあぶら			
	玄米入りロールパン(中)			パン けんまい			
7 金	牛乳	ぎゅうにゅう			721 kcal 33.5 g 2.7 g	北小1年	白ねぎ
	枝豆とカツオのソテー	かつお	えだまめ とうもろこし	あぶら			
	ミートボール入りトマトシチュー	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	じゃがいも でんぶん パンこ さとう			
	りんごヨーグルト(中)	ヨーグルト	りんごかじゅう				
10 月	ごはん			こめ	721 kcal 30.1 g 2.6 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豆腐ハンバーグ	とうふ とりにく おから	たまねぎ にんじん	さとう でんぶん あぶら			
	豚肉とキャベツの炒め物	ぶたにく	キャベツ パプリカ	あぶら			
11 火	のっつい汁	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	こんにゃく さといも でんぶん	830 kcal 26.0 g 2.8 g	白ねぎ	
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰯のしょうが煮	いわし	しょうが	さとう みずあめ			
12 水	もやしのしょうゆ炒め	ベーコン	もやし ほうれんそう とうもろこし	あぶら	874 kcal 27.6 g 3.2 g		
	根菜のみそ汁	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	じゃがいも			
	◎駿東の日◎						
	ごはん			こめ			
13 木	牛乳	ぎゅうにゅう			767 kcal 31.3 g 3.3 g	北中2年	
	鶏肉とさつま芋のうま煮	とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん こめあぶら さつまいも			
	玄米団子汁	とうふ	だいこん ねぶかねぎ	げんまい こんにゃく でんぶん			
	お米のムース	たまご にゅうせいひん		さとう こめこ みずあめ			
14 金	ごはん			こめ	742 kcal 29.3 g 3.9 g	北中2年	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	じゃがいも あぶら			
	ししゃもフリット	ししゃも		こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら			
13 木	茎わかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	丸型パン			パン			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ツナメンチカツ	まぐろ	たまねぎ	パンこ こむぎこ こめあぶら あぶら でんぶん			
14 金	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)		ごぼう パプリカ とうもろこし	ごまドレッシング		北中2年	
	白菜のクリームスープ	とりにく だいす	たまねぎ マッシュルーム はくさい				
	ぎゅうにゅう		にんじん ほうれんそう				
	セルフチャーハン						
14 金	ごはん			こめ	742 kcal 29.3 g 3.9 g	北中2年	
	チャーハンの具	ぶたにく とりにく だいす	たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんにく	ごまあぶら でんぶん さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかチヂミ	いか	キャベツ にら	こむぎこ こめこ さとう あぶら			
14 金	青のりボールと野菜のスープ	たら あおのり	にんじん キャベツ しいたけ はねぎ	でんぶん ねぎあぶら さとう		北中2年	

日	5(水)	12(水)	17(月)	25(火)
おかず	黒はんぺん	ししゃも	しゅうまい	揚げぎょうざ
小学校	1枚	1尾	2個	2個
中学校	2枚	2尾	3個	3個



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
17 月	中華麺			ちゅうかめん	791 kcal 36.3 g 3.8 g	長小1年
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	担々麺	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし にら キムチ	ごまあぶら こま さとう		
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう		
	野菜ときくらげの炒め物	ベーコン	キャベツ とうもろこし きくらげ	あぶら		
18 火 食	♪長泉の日♪				754 kcal 30.2 g 2.6 g	あしたか牛 しめじ 四ツ溝柿
	ごはん			こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	あしたか牛の中華炒め	ぎゅうにく	ひらたけ たけのこ もやし ピーマン にんじん にんにく しょうが	でんぶん		
	コーンと卵の中華スープ	たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし はねぎ	でんぶん		
19 水 査	四ツ溝柿		かき		746 kcal 26.7 g 3.1 g	長小
	ごはん			こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	野菜しんじょう	とうふ いとよりだい	たまねぎ えだまめ にんじん とうもろこし かぼちゃ	さとう でんぶん あぶら		
	白菜の昆布和え	こんぶ	はくさい こまつな	さとう		
20 木 間	親子煮	とりにく なると なまあげ たまご	たまねぎ たけのこ にんじん グリンピース しいたけ	じゃがいも あぶら さとう	2.7 g	しめじ
	黒糖入りロールパン			パン こくとう		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	野菜コロッケ		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう パンこ こめあぶら		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう		
21 金	チリコンカン	ぶたにく とりにく だいす しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん トマト	あぶら さとう	3.1 g	白ねぎ
	●和食の日●					
	新米ごはん			こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	焼き塩鮭	さば				
25 火	もやしこきゅうりのおかか和え	かつおぶし	もやし きゅうり		2.6 g	白ねぎ
	里芋の豚汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さといも		
	ごはん			こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	こめあぶら こむぎこ でんぶん あぶら		
26 水	わかめサラダ	わかめ	キャベツ とうもろこし	ごまあぶら こま さとう	2.6 g	白ねぎ
	わかめ					
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ だいす	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん あぶら		
	ごはん			こめ	2.6 g	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
27 木	厚焼き玉子	たまご		さとう でんぶん	2.6 g	しめじ
	肉団子とじゃが芋の含め煮	なまあげ とりにく	グリンピース たまねぎ	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう でんぶん パンこ		
	きのこのみそ汁	とうふ みそ	えのきたけ しいたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん			
	りんご入り丸型パン		りんご	パン	3.5 g	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
28 金	ポークハムカツ	ポークハム		パンこ でんぶん あぶら こめあぶら		
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし パブリカ	あぶら さとう		
	秋味シチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん	さつまいも バター		
	ごはん			こめ	2.5 g	北小4年
	牛乳	ぎゅうにゅう				
28 金	焼き平つくね	とりにく	キャベツ	でんぶん さとう あぶら		
	もやしこきゅうりのごま和え		もやし きゅうり	ごま さとう		
	秋野菜の煮物	とりにく こおりとうふ	だいこん にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう		
	和食文化を 大切に					

*都合により献立を変更する場合があります。



わ しょく ひ
和食の日
わ しょく ひ
11/24
にほんしょく
わ しょく ひ
和食文化を
大切に

わ しょく ひ
和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化
遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について
見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制
定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や
郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

