

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

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(1回) 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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607 kcal		
	たんたんめん	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう	ごまあぶら ごま さとう	27.9 g		
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう			
	やさいとぎくらのいためもの	ベーコン	キャベツ とうもろこし きくらげ	あぶら	2.9 g		
18残火食	♪長景の日♪						
	ごはん			こめ	584 kcal		
	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だめ	ぎゅうにく	ひらたけ たけのこ もやし ビーマン にんじん にんにく しょうが	でんぷん	23.7 g		
	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 はねぎ	でんぷん	1.7 g		
19調水査	よつみそがき		かき				
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			572 kcal		
	やさしいしんじょう	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 でんぷん あぶら	21.0 g		
	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週木間	おやこに	とりにく なんと なまあげ たまご	たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース しいたけ	じゃがいも あぶら さとう	2.2 g		
	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			604 kcal		
	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	25.6 g		
	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 だいず 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	1.9 g		
	●和食の日●						
	しんまいごはん			こめ	573 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきしおさば	さば			26.7 g		
25火	もやしときゅうりのおかかあえ	かつおぶし	もやし きゅうり				
	さといものとんじる	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	2.4 g		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612 kcal		
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	こめあぶら こむぎこ でんぷん 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 ごま さとう	22.6 g		
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく みそ だいず	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 でんぷん あぶら	1.7 g		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			532 kcal		
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん			
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	グリーンピース たまねぎ	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう でんぷん パンこ	22.9 g		
	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		2.0 g		
	りんごいりまるがたパン		りんご	パン	694 kcal		
	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 でんぷん あぶら こめあぶら	24.0 g		
28金	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし パプリカ	あぶら さとう			
	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 ひらたけ さやいんげん	さつまいも バター	2.6 g		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589 kcal		
	やきひらつくね	とりにく	キャベツ	でんぷん さとう あぶら			
金	もやしときゅうりのごまあえ		もやし きゅうり	ごま さとう	25.4 g		
	あきやさいのにも	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	2.0 g		

\*都合により献立を変更する場合があります。



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。



©少年写真新聞社2020

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

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(1人) たんばく質 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			
	牛乳	ぎゅうにゅう			791 kcal	長小1年	
	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 ごま さとう	36.3 g		
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	3.8 g		
18月	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		長小1年	
	♪長寿の日♪						
	ごはん			こめ	754 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
19月	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 ビーマン にんじん にんにく しょうが	でんぷん	30.2 g	長小	あしたか牛 しめじ 四ツ溝柿
	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	でんぷん	2.6 g		
	四ツ溝柿		かき				
	ごはん			こめ			
20月	牛乳	ぎゅうにゅう			746 kcal	長小	
	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 でんぷん あぶら			
	白菜の昆布和え	こんぶ	はくさい こまつな	さとう	26.7 g		
	親子煮	とりにく なんと なまあげ たまご	たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース ししいたけ	じゃがいも あぶら さとう	3.1 g		
21月	黒糖入りロールパン			パン こくとう		しめじ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			799 kcal		
	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	32.5 g		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう			
22月	チリコンカン	ぶたにく とりにく だいず 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	2.7 g	しめじ	
	●和食の日●						
	新米ごはん			こめ	735 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
23月	焼き塩鯖	さば			33.1 g	白ねぎ	
	もやしときゅうりのおかか和え	かつおぶし	もやし きゅうり				
	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	3.1 g		
	ごはん			こめ			
24月	牛乳	ぎゅうにゅう			814 kcal	白ねぎ	
	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 でんぷん あぶら			
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ とうもろこし	ごまあぶら ごま さとう	28.6 g		
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ だいず	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 でんぷん あぶら	2.6 g		
25月	ごはん			こめ		しめじ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			683 kcal		
	厚焼き玉子	たまご		さとう でんぷん			
	肉団子とじゃが芋の含め煮	なまあげ とりにく	グリーンピース たまねぎ	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう でんぷん パンこ	28.6 g		
26月	きのこのみそ汁	とうふ みそ	えのきだけ ししいたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん		2.6 g	しめじ	
	りんご入り丸型パン		りんご	パン	846 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークハムカツ	ポークハム		パンこ でんぷん あぶら こめあぶら	28.8 g		
27月	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし パプリカ	あぶら さとう		しめじ	
	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	3.5 g		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			758 kcal		
28月	焼き平つくね	とりにく	キャベツ	でんぷん さとう あぶら		北小4年	
	もやしときゅうりのごま和え		もやし きゅうり	ごま さとう	31.5 g		
	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	2.5 g		

\*都合により献立を変更する場合があります。



わしよく ひ わしよく にほんじん でんとうてき しよくぶん か む けいぶん か  
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。

