

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 もとなる	エネルギー ⁽¹⁾ たんぱく質 食塩相当量	備考		
						給食 なし	地場産物	
1 金	〇八十八夜献立〇				566 kcal	南小	たまねぎ	
	ごはん			こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9 g			
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	りょくちや	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら				
	きりほしだいこんのソースいため	ぶたにく	だいこん キャベツ にんじん	あぶら	2.4 g			
わかめとたけのこのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たけのこ たまねぎ						
7 木	まるがたパン			パン	555 kcal	北小	たまねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ハンバーグの バーベキューソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく りんご レモンかじゅう	さとう でんぷん	24.5 g			
	しおもみやさい		キャベツ にんじん					
ミネストローネ	ベーコン だいず	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト セロリ	じゃがいも マカロニ	2.6 g				
8 金	ごはん			こめ	587 kcal		たまねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	みそチキンカツ	とりにく みそ	にんにく	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら こめあぶら	24.5 g			
	もやしときゅうりのおかかあえ	かつおぶし	きゅうり もやし		2.2 g			
かきたまじる	とうふ たまご	しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん					
11 月	ごはん			こめ	574 kcal		たまねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	あぶら でんぷん	26.3 g			
	だいこんとじゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん	じゃがいも				
レモンゼリー		レモンかじゅう	さとう みずあめ	1.8 g				
12 火	ごはん			こめ	638 kcal		たまねぎ	
	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	21.3 g			
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ こめあぶら				
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	2.5 g				
13 水	ごはん			こめ	618 kcal		たまねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さわらのごまみそがけ	さわら みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	28.1 g			
	もやしとこまつなのこんぶあえ	こんぶ	こまつな もやし	さとう				
とりにくとじゃがいものにももの	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん グリンピース	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	2.0 g				
14 木	りょくちやいりまるがたパン(小)		りょくちや	パン	553 kcal		たまねぎ	
	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						
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう	あぶら				23.5 g
	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 にんにく トマト	じゃがいも あぶら				2.2 g
ヨーグルト(小)	ヨーグルト							
15 金	♪長泉の日♪				552 kcal	長中1年	しめじ	
	ごはん			こめ				
	ぎゅうにゅう	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	こむぎこ	21.8 g			
	けんないさんぶたにくのチャブチェ	ぶたにく	キャベツ にんじん ひらたけ エリンギ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう				
ワンタンスープ	ぶたにく わかめ	もやし とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん	2.1 g				
18 月	ちゅうかめん			ちゅうかめん	608 kcal	長中		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	しおラーメンスープ	ぶたにく なると	もやし にんにく しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ	あぶら ねぎあぶら でんぷん				25.1 g
	あげいかチヂミ	いか	キャベツ にら	こむぎこ こめこ さとう でんぷん あぶら こめあぶら				2.7 g
やさいのちゅうかいため	ロースハム	キャベツ とうもろこし	ごまあぶら ごま さとう					

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 もとなる	エネルギー ^(H1) たんぱく質 食塩相当量	備考		
						給食 なし	地場産物	
19 火	ごはん			こめ	645 kcal	長中3年	しめじ たまねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g			
	ポークハムカツ	チョップドハム		パンこ あぶら でんぷん こめあぶら				
	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				
	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				1.6 g
20 水	ごはん			こめ	543 kcal	長中	しめじ たまねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8 g			
	ひらつくねのあまからあんかけ	とりにく	キャベツ	さとう でんぷん				
	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 さとう あぶら				
	とうふとたまねぎのみそしる	とうふ わかめ みそ	ひらたけ だいこん たまねぎ					2.4 g
21 木	あげパン(小)			パン さとう こめあぶら	581 kcal	長中	じゃがいも たまねぎ	
	りょくちやいりまるがたパン(中)		りょくちや	パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						25.6 g
	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				
	ポトフ	とりにく ウインナー	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも				
	ヨーグルト(中)	ヨーグルト						
22 金	セルフチャーハン				668 kcal	長中	たまねぎ	
	(ごはん チャーハンのく)	ぶたにく	たまねぎ とうもろこし ビーマン しょうが にんにく	ごま ごまあぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						21.4 g
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら でんぷん こめあぶら こむぎこ はるさめ こめこ				
	にくだんごとはるさめのスープ	わかめ とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	はるさめ ねぎあぶら あぶら でんぷん				
25 月	〇小学校の給食はありません〇					小学校 北中	じゃがいも たまねぎ	
	かくがたしょくパン			パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						27.0 g
	ミートグラタン	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら マカロニ こむぎこ バター				
	コンソメスープ	ベーコン	キャベツ えのきたけ こまつな	じゃがいも				
フルーツミックス	かんてん とうにゅう	りんご もも ぶどうかじゅう みかん	さとう					
26 火	ごはん			こめ	632 kcal	北中	たまねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.5 g			
	とりにくとだいずの ねぎソースあえ	とりにく だいず	しょうが にんにく はねぎ えだまめ	こめあぶら でんぷん さとう あぶら				
	キャベツのみそしる	みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん					2.4 g
	あじつきこざかな	かたくちいわし		さとう				
27 水	ごはん			こめ	590 kcal	北中	たまねぎ にんじん だいこん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g			
	かつおのフライ	かつお	しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう				
	つきこんにゃくのいりに		にんじん さやいんげん	あぶら こんにゃく さとう				
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも				1.9 g
28 木	ロールパン			パン	587 kcal	北中	じゃがいも たまねぎ にんじん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g			
	オムレツのトマトソースがけ	たまご	トマト	さとう あぶら でんぷん				
	コールスロー		キャベツ とうもろこし	ドレッシング				
	パンブキンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	じゃがいも				2.3 g
29 金	ごはん			こめ	574 kcal		たまねぎ ねぶかねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g			
	ぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら にんにく キムチ	あぶら さとう でんぷん				
	とうふとにくだんごの ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ とりにく	キャベツ しいたけ ねぶかねぎ たまねぎ	ねぎあぶら でんぷん あぶら				1.6 g

*都合により献立を変更する場合があります。

日	12(火)	15(金)
おかず	ししゃも	にらまんじゅう
小学校	1尾	1個
中学校	2尾	2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⁾ たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 金	〇八十八夜献立〇				758 kcal	南小	たまねぎ
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			29.9 g		
	黒はんぺんのお茶フライ	くろはんぺん	りょくちや	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら			
	切り干し大根のソース炒め	ぶたにく	だいこん キャベツ にんじん	あぶら	3.5 g		
わかめと筍のみそ汁	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たけのこ たまねぎ					
7 木	丸型パン			パン	659 kcal	北小	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグの パーベキューソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく りんご レモンかじゅう	さとう でんぷん	29.1 g		
	塩もみ野菜		キャベツ にんじん				
ミネストローネ	ベーコン だいず	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト セロリ	じゃがいも マカロニ	3.3 g			
8 金	ごはん			こめ	774 kcal		たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	みそチキンカツ	とりにく みそ	にんにく	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう こめあぶら こめあぶら	31.8 g		
	もやしときゅうりのおかか和え	かつおぶし	きゅうり もやし		2.8 g		
かきたま汁	とうふ たまご	しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん				
11 月	ごはん			こめ	737 kcal		たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	あぶら でんぷん	33.3 g		
	大根とじゃが芋のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん	じゃがいも			
レモンゼリー		レモンかじゅう	さとう みずあめ	2.6 g			
12 火	ごはん			こめ	876 kcal		たまねぎ
	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	29.2 g		
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ こめあぶら			
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	3.5 g			
13 水	ごはん			こめ	792 kcal		たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖のごまみそがけ	さわら みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	34.8 g		
	もやしと小松菜の昆布和え	こんぶ	こまつな もやし	さとう			
鶏肉とじゃが芋の煮物	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん グリンピース	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	2.6 g			
14 木	緑茶入り丸型パン(小)		りょくちや	パン			たまねぎ
	揚げパン(中)			パン さとう こめあぶら	710 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう	あぶら	25.1 g		
	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 にんにく トマト	じゃがいも あぶら	2.6 g		
ヨーグルト(小)	ヨーグルト						
15 金	♪長泉の日♪					長中1年	しめじ
	ごはん			こめ	732 kcal		
	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	こむぎこ	27.9 g		
	県内産豚肉のチャブチェ	ぶたにく	キャベツ にんじん ひらたけ エリンギ	はるさめ ごま こめあぶら さとう			
ワンタンスープ	ぶたにく わかめ	もやし とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん	3.0 g			
18 月	中華めん			ちゅうかめん		長中	
	牛乳	ぎゅうにゅう			771 kcal		
	塩ラーメンスープ	ぶたにく なると	もやし にんにく しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ	あぶら ねぎあぶら でんぷん	31.7 g		
	揚げいかチヂミ	いか	キャベツ にら	こむぎこ こめこ さとう でんぷん あぶら こめあぶら	3.5 g		
	野菜の中華炒め	ローズハム	キャベツ とうもろこし	こめあぶら ごま さとう			

日曜日	献立	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー ⁽¹⁸⁾ たんぱく質 食塩相当量	備考	
		食品群	食品群	食品群		給食なし	地場産物
19 火	ごはん			こめ	834 kcal	長中3年	しめじ たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.6 g		
	ポークハムカツ	チョップドハム		パンこ あぶら でんぷん こめあぶら			
	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			
	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			
20 水	ごはん			こめ	692 kcal	長中	しめじ たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.9 g		
	平つくねの甘辛あんかけ	とりにく	キャベツ	さとう でんぷん			
	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 さとう あぶら			
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	とうふ わかめ みそ	ひらたけ だいこん たまねぎ		3.2 g		
21 木	揚げパン(小)			パン さとう こめあぶら	633 kcal	長中	じゃがいも たまねぎ
	緑茶入り丸型パン(中)		りょくちや	パン			
	牛乳	ぎゅうにゅう			33.3 g		
	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			
	ポトフ	とりにく ウインナー	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも			
	ヨーグルト(中)	ヨーグルト		3.0 g			
22 金	セルフチャーハン				870 kcal	長中	たまねぎ
	(ごはん チャーハンの具)	ぶたにく	たまねぎ とうもろこし ビーマン しょうが にんにく	ごま ごまあぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.2 g		
	春巻	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら でんぷん こめあぶら こむぎこ はるさめ こめこ	2.7 g		
	肉団子と春雨のスープ	わかめ とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	はるさめ ねぎあぶら あぶら でんぷん			
25 月	*長泉中学校のみ*				708 kcal	小学校 北中	じゃがいも たまねぎ
	角型食パン			パン			
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.5 g		
	ミートグラタン	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら マカロニ こむぎこ バター			
	コンソメスープ	ベーコン	キャベツ えのきたけ こまつな	じゃがいも			
	フルーツミックス	かんてん とうにゅう	りんご もも ぶどうかじゅう みかん	さとう	3.2 g		
26 火	ごはん			こめ	817 kcal	北中	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			36.5 g		
	鶏肉と大豆のねぎソース和え	とりにく だいず	しょうが にんにく はねぎ えだまめ	こめあぶら でんぷん さとう あぶら			
	キャベツのみそ汁	みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん				
	味付き小魚	かたくちいわし		さとう			
27 水	ごはん			こめ	751 kcal	北中	たまねぎ にんじん だいこん
	牛乳	ぎゅうにゅう			33.0 g		
	かつおのフライ	かつお	しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう			
	つきこんにゃくの炒り煮		にんじん さやいんげん	あぶら こんにゃく さとう			
	豚汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも	2.5 g		
28 木	ロールパン			パン	740 kcal	北中	じゃがいも たまねぎ にんじん
	牛乳	ぎゅうにゅう			31.0 g		
	オムレツのトマトソースがけ	たまご	トマト	さとう あぶら でんぷん			
	コールスロー		キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	パンクキンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	じゃがいも	2.8 g		
29 金	ごはん			こめ	742 kcal		たまねぎ ねぶかねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			33.6 g		
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら にんにく キムチ	あぶら さとう でんぷん			
	豆腐と肉団子の中華スープ	ぶたにく とうふ とりにく	キャベツ しいたけ ねぶかねぎ たまねぎ	ねぎあぶら でんぷん あぶら			

*都合により献立を変更する場合があります。

日	12(火)	15(金)
おかず	ししゃも	にらまんじゅう
小学校	1尾	1個
中学校	2尾	2個

