小　学　校　版

令和８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	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(八訂) たんぱく質 食塩相当量	備考 給食なし	備考 地場産物
1 木	こくとういりロールパン			パン　こくとう	627 kcal 26.1 g 1.9 g	南小5年	しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ　あぶら　じゃがいも パンこ　さとう　みずあめ　こめあぶら			
	グリーンサラダ		キャベツ　きゅうり	さとう			
	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 金	**○給食開始記念献立○**				556 kcal 19.8 g 2.1 g	南小5年	
	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　にんにく しょうが　りんご	じゃがいも　あぶら			
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー	キャベツ　ほうれんそう	あぶら			
5 月	ちゅうかめん			めん	618 kcal 24.8 g 2.7 g	南小	しめじ 白ねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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　ねぎあぶら			
	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　こめこ　はるさめ			
	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			
6 火	ごはん			こめ	566 kcal 26.3 g 2.0 g	南小	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だしまきたまご	たまご		みずあめ　でんぷん			
	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　あぶら			
7 水	ごはん			こめ	608 kcal 26.0 g 1.9 g	南小 長中	
	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			
	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			
	かきたまじる	たまご　とうふ	たまねぎ　にんじん　しいたけ はねぎ	でんぷん			
8 木	セルフドッグ せわりロールパン フランクフルトのトマトソースがけ しおもみキャベツ	フランクフルト	トマト キャベツ	パン さとう	601 kcal 24.4 g 2.7 g	長小 1.2.3年 南小 長中	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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			
9 金	**○目の愛護デー○**				616 kcal 30.3 g 1.9 g	長中	白ねぎ
	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	でんぷん　こめあぶら　あぶら さとう			
	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				
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう			
13 火	ごはん			こめ	530 kcal 27.6 g 2.0 g		
	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		さとう			
	つきこんにゃくのいりに		にんじん　さやいんげん	こんにゃく　あぶら　さとう ごま			
	けんちんじる	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			
	あじつきこざかな	かたくちいわし		さとう			
14 水	**♪♪長泉の日♪♪**				570 kcal 24.5 g 2.0 g		しめじ 白ねぎ
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しめじいりホイコーロー	ぶたにく　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	あぶら　さとう　でんぷん			
	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			
15 木	まるがたパン			パン	635 kcal 28.7 g 2.1 g	北小6年 北中	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ　こむぎこ　でんぷん こめあぶら			
	フレンチサラダ		キャベツ　とうもろこし	あぶら　さとう			
	クリームシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム ほうれんそう	じゃがいも			

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(八訂) たんぱく質 食塩相当量	備考 給食 なし	備考 地場産物
	ごはん			こめ	597 kcal		
16	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのたつたあげ	さば		でんぷん　こめあぶら	27.7 g	南小2年 北小6年	白ねぎ
	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			
金	こんさいのごまキムチじる	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	1.7 g		
	うどん			うどん	615 kcal		
19	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あんかけうどんじる	ぶたにく　あぶらあげ	にんじん　だいこん　たまねぎ しいたけ　ねぶかねぎ　しょうが	でんぷん	27.7 g		白ねぎ
月	じゃがいもとだいずのあげからめ	だいず　かたくちいわし	パセリ	じゃがいも　でんぷん　こめあぶら	2.1 g		
	さつまいもとくりのタルト	とうにゅう		さつまいも　くり　さとう こめこ　さとう　あぶら			
	ごはん			こめ	531 kcal		
20	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	22.0 g	長小5年	白ねぎ
火	チャプチェ	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　うずらたまご	たまねぎ　ねぶかねぎ　しいたけ		1.8 g		
	ごはん			こめ	574 kcal		
21	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげやくみソースがけ	とりにく	にんにく　しょうが　はねぎ	でんぷん　こめあぶら　さとう あぶら	25.2 g		しめじ
水	もやしのいそかあえ	のり	もやし　こまつな		2.2 g		
	じゃがいもととうふのみそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　ひらたけ	じゃがいも			
	ロールパン（小）			パン	568 kcal		
22	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				南小 1.2年 北小3年	
	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		
	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　さとう			
木					2.2 g		
	りんごヨーグルト（小）	ヨーグルト	りんご	さとう			
	ごはん			こめ	572 kcal		
23	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃものフライ	ししゃも		パンこ　こむぎこ　こめあぶら	23.2 g	南小2年 北中	
金	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の	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		
	ごはん			こめ	614 kcal		
26	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	24.2 g		
月	ワンタンスープ	ぶたにく　だいず	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	2.1 g		
	ごはん			こめ	597 kcal		
27	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	たちうおフライのソースがけ	たちうお		パンこ　こむぎこ　こめあぶら	23.8 g		
火	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しる	とうふ　あぶらあげ　みそ	かぶ　たまねぎ　こまつな		2.0 g		
	ごはん			こめ	549 kcal		
28	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとキャベツの	ぶたにく	キャベツ　ひらたけ　しょうが	ごまあぶら　でんぷん　ごま	23.6 g	長小6年 南小6年	しめじ 白ねぎ
水	オイスターソースいため		にんじん　にんにく				
	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　ねぶかねぎ	でんぷん	1.4 g		
	まるがたパン			パン	581 kcal		
29	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグトマトソースがけ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	さとう　でんぷん	24.7 g	長小6年 南小6年 北小1年 長中	
木	アーモンドいりパンプキンサラダ	とうにゅう	かぼちゃ　きゅうり	アーモンド　ドレッシング　さとう			
	ＡＢＣマカロニスープ	とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ	マカロニ	2.3 g		
	ごはん			こめ	549 kcal		
30	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぷん　こめあぶら　さとう	23.5 g	長中	
	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			
金	みそとうにゅうじる	ぶたにく　みそ　とうにゅう	たまねぎ　だいこん　にんじん こまつな	じゃがいも	2.3 g		

＊都合により献立を変更する場合があります。

日	２０(火)	２３(金)
おかず	にらまんじゅう	ししゃも
小学校	1個	1本
中学校	2個	2本



中　学　校　版

令和８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(八訂) たんぱく質 食塩相当量	備考 給食なし	備考 地場産物
1 木	黒糖入りロールパン			パン　こくとう	834 kcal 33.3 g 2.6 g	南小5年	しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ　あぶら　じゃがいも パンこ　さとう　みずあめ　こめあぶら			
	グリーンサラダ		キャベツ　きゅうり	さとう			
	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 金	**〇給食開始記念献立〇**				723 kcal 24.6 g 2.9 g	南小5年	
	ごはん			こめ			
	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　にんにく しょうが　りんご	じゃがいも　あぶら			
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー	キャベツ　ほうれんそう	あぶら			
5 月	中華めん			めん	798 kcal 31.0 g 3.9 g	南小	しめじ 白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	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　ねぎあぶら			
	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			
	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			
6 火	ごはん			こめ	738 kcal 32.9 g 2.6 g	南小	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	だし巻き玉子	たまご		みずあめ　でんぷん			
	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			
	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　あぶら			
7 水	ごはん			こめ	784 kcal 32.4 g 2.7 g	南小 長中	
	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			
	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	たまご　とうふ	たまねぎ　にんじん　しいたけ はねぎ	でんぷん			
8 木	セルフドッグ 背割りロールパン フランクフルトのトマトソースがけ 塩もみキャベツ				763 kcal 30.3 g 3.7 g	長小 1.2.3年 南小 長中	
				パン			
		フランクフルト	トマト	さとう			
			キャベツ				
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	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			
9 金	**〇目の愛護デー〇**				802 kcal 39.1 g 2.5 g	長中	白ねぎ
	ごはん			こめ			
	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	でんぷん　こめあぶら　あぶら さとう			
	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				
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう			
13 火	ごはん			こめ	680 kcal 33.2 g 2.7 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖の西京焼き	さわら　みそ		さとう			
	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			
	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			
	味付き小魚	かたくちいわし		さとう			
14 水	**♪♪長泉の日♪♪**				751 kcal 31.2 g 2.6 g		しめじ 白ねぎ
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	しめじ入り回鍋肉	ぶたにく　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	あぶら　さとう　でんぷん			
	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			
15 木	丸型パン			パン	769 kcal 34.8 g 2.8 g	北小6年 北中	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ　こむぎこ　でんぷん こめあぶら			
	フレンチサラダ		キャベツ　とうもろこし	あぶら　さとう			
	クリームシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム ほうれんそう	じゃがいも			

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(八訂) たんぱく質 食塩相当量	備考 給食なし	備考 地場産物
16 金	ごはん			こめ	769 kcal	南小2年 北小6年	白ねぎ
	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	34.6 g		
	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	2.4 g		
19 月	うどん			うどん	754 kcal		白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あんかけうどん汁	ぶたにく　あぶらあげ	にんじん　だいこん　たまねぎ しいたけ　ねぶかねぎ　しょうが	でんぷん	34.5 g		
	じゃがいもと大豆の揚げからめ	だいず　かたくちいわし	パセリ	じゃがいも　でんぷん　こめあぶら	2.9 g		
	さつまいもとくりのタルト	とうにゅう		さつまいも　くり　さとう こめこ　さとう　あぶら			
20 火	ごはん			こめ	706 kcal	長小5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	こむぎこ	28.1 g		
	チャプチェ	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　うずらたまご	たまねぎ　ねぶかねぎ　しいたけ		2.8 g		
21 水	ごはん			こめ	734 kcal		しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のからあげ薬味ソースがけ	とりにく	にんにく　しょうが　はねぎ	でんぷん　こめあぶら　さとう あぶら	30.6 g		
	もやしの磯香和え	のり	もやし　こまつな		2.9 g		
	じゃがいもと豆腐のみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　ひらたけ	じゃがいも			
22 木	ロールパン（小）			パン	721 kcal	南小 1.2年 北小3年	
	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	24.5 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　トマト　にんにく	じゃがいも　あぶら　さとう	2.7 g		
	りんごヨーグルト（小）	ヨーグルト	りんご	さとう			
23 金	ごはん			こめ	786 kcal	南小2年 北中	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃものフライ	ししゃも		パンこ　こむぎこ　こめあぶら	31.8 g		
	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			
	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	2.5 g		
26 月	ごはん			こめ	807 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	30.5 g		
	ワンタンスープ	ぶたにく　だいず	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	2.7 g		
27 火	ごはん			こめ	804 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	太刀魚フライのソースがけ	たちうお		パンこ　こむぎこ　こめあぶら	31.0 g		
	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		2.8 g		
28 水	ごはん			こめ	712 kcal	長小6年 南小6年	しめじ 白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉とキャベツの オイスターソース炒め	ぶたにく	キャベツ　ひらたけ　しょうが にんじん　にんにく	ごまあぶら　でんぷん　ごま	29.7 g		
	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　ねぶかねぎ	でんぷん	2.2 g		
29 木	丸型パン			パン	731 kcal	長小6年 南小6年 北小1年 長中	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグトマトソースがけ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	さとう　でんぷん	30.7 g		
	アーモンド入りパンプキンサラダ	とうにゅう	かぼちゃ　きゅうり	アーモンド　ドレッシング　さとう			
	ＡＢＣマカロニスープ	とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ	マカロニ	3.1 g		
30 金	ごはん			こめ	711 kcal	長中	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰯の蒲焼き	いわし	しょうが	でんぷん　こめあぶら　さとう	29.5 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			
	みそ豆乳汁	ぶたにく　みそ　とうにゅう	たまねぎ　だいこん　にんじん こまつな	じゃがいも	3.0 g		

＊都合により献立を変更する場合があります。

日	20(火)	23(金)
おかず	にらまんじゅう	ししゃも
小学校	1個	1本
中学校	2個	2本

