小　学　校　版

令和8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
2	ソフトめん			めん	618 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム にんにく　トマト　グリンピース	あぶら　こむぎこ	25.1 g		
	さつまいもコロッケ			さつまいも　じゃがいも　さとう　あぶら パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら			
月	コールスロー		キャベツ　パプリカ　とうもろこし	ドレッシング	2.7 g		
4	ごはん			こめ	583 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	23.2 g		
	もやしときゅうりのごまずあえ		もやし　きゅうり	ごま　ごまあぶら　さとう			
水	とりにくとさといものにもの	とりにく　なまあげ	たけのこ　にんじん　さやいんげん	さといも　こんにゃく　さとう	2.1 g		
5	あげパン（小学）			パン　さとう　こめあぶら	638 kcal		
	げんまいいりロールパン（中学）			パン　げんまい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.6 g		
	えだまめとカツオのソテー	カツオ	えだまめ　とうもろこし	あぶら			
木	ぶたにくとまめのトマトに	ぶたにく　しろいんげんまめ	たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく	あぶら　さとう	2.4 g		
	ヨーグルト（中学）	ヨーグルト					
6	ごはん			こめ	564 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				北小1年	しめじ
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	21.6 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		長中	
金	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　グリンピース しょうが	じゃがいも　しらたき　あぶら さとう	1.7 g		
9	**◎北中9組作成献立◎**				575 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g		
	ハンバーグのわふうソースがけ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	あぶら　さとう　でんぷん		長小1年	
	こまつなとあぶらあげの いためもの	あぶらあげ　ちりめん かつおぶし	キャベツ　こまつな	あぶら			
月					1.9 g		
	さつまじる	とりにく　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう	さつまいも　こんにゃく			
10	**◎北中2年3組作成献立◎**				571 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g		しめじ
	あきじゃけのねぎしめじ ソースがけ	さけ	ねぶかねぎ　ひらたけ　しょうが　にんにく	でんぷん　こめあぶら　さとう		長小4年	白ねぎ
火	キャベツとほうれんそうのごまあえ		キャベツ　ほうれんそう	ごま　さとう	2.0 g		
	かきたまじる	とうふ　たまご	たまねぎ　にんじん　しいたけ	でんぷん			
11	**◎北中2年6組作成献立◎**				612 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g		
	ながいずみしろねぎの ヤンニョムチキン	とりにく	ねぶかねぎ　にんにく　しょうが	でんぷん　こめあぶら　さとう　ごま あぶら			白ねぎ
水	もやしとこまつなのナムル		もやし　こまつな	あぶら　さとう	2.1 g		
	とうふとはるさめのスープ	とうふ　ベーコン	とうもろこし　にんじん　チンゲンサイ	はるさめ			
12	まるがたパン			パン	618 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				北中1年	
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん　パンこ　こむぎこ　こめあぶら	24.4 g	北中2年	
木	フレンチサラダ		キャベツ　パプリカ　とうもろこし	あぶら　さとう			
	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	2.5 g		
13	ごはん			こめ	591 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ　でんぷん　さとう　こむぎこ	24.1 g	北中1年	白ねぎ
	はるさめサラダ		きゅうり　とうもろこし	はるさめ　さとう　ごまあぶら　ごま		北中2年	
金	マーボードウフ	とうふ　ぶたにく　だいず みそ	たまねぎ　にんじん　たけのこ ねぶかねぎ　にんにく　しょうが	さとう　あぶら　でんぷん	1.6 g		

日	6（金）	13（金）	16（月）	27（金）
おかず	ししゃも	しゅうまい	ぎょうざ	きびなご
小学校	1本	2個	2個	2尾
中学校	2本	3個	3個	3尾

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
16 月	ふるさと給食週間&残食調査週間	**◎北中2年2組作成献立◎**				588 kcal		
		ちゅうかめん			めん			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ながさきちゃんぽん	ぶたにく　いか　うずらたまご かまぼこ	たまねぎ　キャベツ　にんじん　ねぶかねぎ しょうが　にんにく	あぶら	27.6 g		白ねぎ
		あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にら	あぶら　でんぷん　こむぎこ　こめあぶら	1.8 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	ごまあぶら　ごま　さとう			
17 火		ごはん			こめ	545 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さわらのゆうあんやき	さわら	ゆずかじゅう		25.0 g		白ねぎ
		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			
		ぐだくさんみそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　ねぶかねぎ　ほうれんそう	じゃがいも	1.7 g		
18 水		**♪長泉の日♪**				618 kcal		
		セルフあしたかぎゅうどん						
		ごはん			こめ			
		あしたかぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく　なまあげ	たまねぎ　にんじん　ひらたけ ねぶかねぎ　グリンピース	こんにゃく　さとう	26.5 g		あしたか牛 しめじ 白ねぎ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		だしまきたまご	たまご		でんぷん　みずあめ	2.0 g		
		もやしとこまつなのこんぶあえ	こんぶ	もやし　こまつな	さとう			
19 木		こくとういりロールパン			パン　こくとう	551 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ポテトとおこめのささみカツ	とりにく		じゃがいも　こめこ　さとう　こめあぶら	25.3 g		
		ブロッコリーのサラダ		キャベツ　ブロッコリー　とうもろこし	ドレッシング			
		ABCマカロニスープ	とりにく	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　パセリ	じゃがいも　マカロニ	2.1 g		
20 金		**◎北中2年4組作成献立◎**				547 kcal		
		ごはん			こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いかのさらさあげ	いか		でんぷん　こめあぶら	23.3 g		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			
		スタミナキムチじる	ぶたにく　みそ　とうふ	ひらたけ　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	1.8 g		
24 火		**●和食の日●**				620 kcal		
		ごはん			こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g		
		やきしおさば	さば					
		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　さとう　ごまあぶら　ごま	1.9 g		
		けんちんじる	とうふ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　ごぼう	さといも			
25 水		ごはん			こめ	628 kcal		
		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	23.5 g		四ツ溝柿
		じゃがいもとなめこのみそしる	とうふ　わかめ　みそ	だいこん　なめこ	じゃがいも			
		よつみぞがき		かき		1.7 g		
26 木		まるがたパン			パン	601 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		タラフライのソースがけ	すけそうだら		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	25.7 g	長小	にんじん
		イタリアンドレッシングサラダ		キャベツ　パプリカ　とうもろこし	ドレッシング			
		マカロニのクリームシチュー	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	2.3 g		
27 金		セルフおやこどん				545 kcal		
		ごはん			こめ			
		おやこどんの ぐ	とりにく　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	しらたき　あぶら　さとう	21.6 g	北小4年	
		ぎゅうにゅう	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	1.6 g		
		もやしとこまつなのいそかあえ	のり	もやし　こまつな				
30 月		ごはん			こめ	594 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ポークカレー	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが りんご　グリンピース	じゃがいも　あぶら	19.3 g		
		ウインナーとコーンのソテー	ウインナー	キャベツ　ほうれんそう　とうもろこし	あぶら	2.1 g		
		ラ・フランスゼリー		ラ・フランスかじゅう	みずあめ　さとう			

＊都合により献立を変更する場合があります。

中　学　校　版

令和8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	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
2	ソフトめん			めん	817 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム にんにく　トマト　グリンピース	あぶら　こむぎこ	31.8 g		
	さつま芋コロッケ			さつまいも　じゃがいも　さとう　あぶら パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら			
月	コールスロー		キャベツ　パプリカ　とうもろこし	ドレッシング	3.8 g		
4	ごはん			こめ	773 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんお茶フライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	29.2 g		
	もやしときゅうりのごま酢和え		もやし　きゅうり	ごま　ごまあぶら　さとう			
水	鶏肉と里芋の煮物	とりにく　なまあげ	たけのこ　にんじん　さやいんげん	さといも　こんにゃく　さとう	2.7 g		
5	揚げパン（小学）			パン　さとう　こめあぶら	774 kcal		
	玄米入りロールパン（中学）			パン　げんまい			
	牛乳	ぎゅうにゅう			40.1 g		
	えだ豆とカツオのソテー	カツオ	えだまめ　とうもろこし	あぶら			
木	豚肉と豆のトマト煮	ぶたにく　しろいんげんまめ	たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく	あぶら　さとう	3.3 g		
	ヨーグルト（中学）	ヨーグルト					
6	ごはん			こめ	770 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう				北小1年	しめじ
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	29.1 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	肉じゃが	ぶたにく　なまあげ	たまねぎ　にんじん　ひらたけ　グリンピース しょうが	じゃがいも　しらたき　あぶら さとう	2.2 g		
9	**◎北中9組作成献立◎**				761 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.9 g		
	ハンバーグの和風ソースがけ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	あぶら　さとう　でんぷん		長小1年	
	小松菜と油揚げの	あぶらあげ　ちりめん	キャベツ　こまつな	あぶら			
月	**炒め物**	かつおぶし			2.4 g		
	さつま汁	とりにく　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう	さつまいも　こんにゃく			
	◎北中2年3組作成献立◎				735 kcal		
10	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.7 g		しめじ
	秋鮭のねぎしめじ	さけ	ねぶかねぎ　ひらたけ しょうが　にんにく	でんぷん　こめあぶら　さとう		長小4年	
	ソースがけ						白ねぎ
火	キャベツとほうれん草のごま和え		キャベツ　ほうれんそう	ごま　さとう	2.7 g		
	かきたま汁	とうふ　たまご	たまねぎ　にんじん　しいたけ	でんぷん			
	◎北中2年6組作成献立◎				780 kcal		
11	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.9 g		
	長泉白ねぎの	とりにく	ねぶかねぎ　にんにく　しょうが	でんぷん　こめあぶら　さとう　ごま			白ねぎ
	ヤンニョムチキン			あぶら			
水	もやしと小松菜のナムル		もやし　こまつな	あぶら　さとう	2.7 g		
	豆腐と春雨のスープ	とうふ　ベーコン	とうもろこし　にんじん　チンゲンサイ	はるさめ			
12	丸型パン			パン	773 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう				北中1年	
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん　パンこ　こむぎこ　こめあぶら	30.4 g	北中2年	
木	フレンチサラダ		キャベツ　パプリカ　とうもろこし	あぶら　さとう			
	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	3.2 g		
	ごはん			こめ	780 kcal		
13	牛乳	ぎゅうにゅう				北中1年	
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ　でんぷん　さとう　こむぎこ	30.9 g	北中2年	白ねぎ
	春雨サラダ		きゅうり　とうもろこし	はるさめ　さとう　ごまあぶら　ごま			
金	麻婆豆腐	とうふ　ぶたにく　だいず みそ	たまねぎ　にんじん　たけのこ ねぶかねぎ　にんにく　しょうが	さとう　あぶら　でんぷん	2.1 g		

日	6（金）	13（金）	16（月）	27（金）
おかず	ししゃも	しゅうまい	ぎょうざ	きびなご
小学校	1本	2個	2個	2尾
中学校	2本	3個	3個	3尾

日 曜日		こんだて	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	地場産物
16	ふるさと給食週間&残食調査週間	**◎北中2年2組作成献立◎**				773 kcal		
		中華めん			めん			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		長崎ちゃんぽん	ぶたにく　いか　うずらたまご かまぼこ	たまねぎ　キャベツ　にんじん　ねぶかねぎ しょうが　にんにく	あぶら	35.4 g		白ねぎ
月		揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にら	あぶら　でんぷん　こむぎこ　こめあぶら	2.7 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	ごまあぶら　ごま　さとう			
17		ごはん			こめ	727 kcal		
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		鰆の幽庵焼き	さわら	ゆずかじゅう		32.0 g		白ねぎ
		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			
火		具だくさんみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　ねぶかねぎ　ほうれんそう	じゃがいも	2.1 g		
18		**♪長泉の日♪**				794 kcal		
		セルフあしたか牛丼						
		ごはん			こめ			
		あしたか牛丼の具	ぎゅうにく　なまあげ	たまねぎ　にんじん　ひらたけ ねぶかねぎ　グリンピース	こんにゃく　さとう	33.2 g		あしたか牛 しめじ 白ねぎ
		牛乳	ぎゅうにゅう					
水		だし巻き玉子	たまご		でんぷん　みずあめ	2.6 g		
		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			
19		黒糖入りロールパン			パン　こくとう	703 kcal		
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		ポテトとお米のささみカツ	とりにく		じゃがいも　こめこ　さとう　こめあぶら	31.5 g		
		ブロッコリーのサラダ		キャベツ　ブロッコリー　とうもろこし	ドレッシング			
木		ABCマカロニスープ	とりにく	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　パセリ	じゃがいも　マカロニ	2.8 g		
20		**◎北中2年4組作成献立◎**				705 kcal		
		ごはん			こめ			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		いかの更紗揚げ	いか		でんぷん　こめあぶら	28.7 g		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			
金		スタミナキムチ汁	ぶたにく　みそ　とうふ	ひらたけ　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		
		●和食の日●				758 kcal		
24		ごはん			こめ			
		牛乳	ぎゅうにゅう			28.3 g		
		焼き塩鯖	さば					
火		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　さとう　ごまあぶら　ごま	2.5 g		
		けんちん汁	とうふ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　ごぼう	さといも			
25		ごはん			こめ	793 kcal		
		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	29.3 g		四ツ溝柿
水		じゃが芋となめこのみそ汁	とうふ　わかめ　みそ	だいこん　なめこ	じゃがいも			
		四ツ溝柿		かき		2.5 g		
26		丸型パン			パン	729 kcal		
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		タラフライのソースがけ	すけそうだら		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	30.6 g	長小	にんじん
		イタリアンドレッシングサラダ		キャベツ　パプリカ　とうもろこし	ドレッシング			
木		マカロニのクリームシチュー	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	2.8 g		
27		セルフ親子丼				713 kcal		
		ごはん			こめ			
		親子丼の具	とりにく　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	しらたき　あぶら　さとう	27.0 g	北小4年	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
金		きびなごフライ	きびなご		パンこ　こめあぶら	1.9 g		
		もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし　こまつな				
30		ごはん			こめ	763 kcal		
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		ポークカレー	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが りんご　グリンピース	じゃがいも　あぶら	24.0 g		
月		ウインナーとコーンのソテー	ウインナー	キャベツ　ほうれんそう　とうもろこし	あぶら	3.1 g		
		ラ・フランスゼリー		ラ・フランスかじゅう	みずあめ　さとう			

＊都合により献立を変更する場合があります。