

令和7年度

10月



給食予定献立表

長瀬町学校給食センター
長瀬第一小学校

日	曜	献立名			主に体をつくる		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 タンパク質
		主食	牛乳	主菜・副菜	1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1	水	むぎごはん 		きのこいりマーボーどうふ しゅうまい(2) はるさめサラダ	ぶたにく ハム みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ もやし えのき まいたけ しいたけ きゅうり にんにく しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	624 25.3
2	木	はちみつパン 		マカロニスープ ハムカツ ブロッコリーサラダ	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	はちみつパン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	607 21.3
3	金	むぎごはん 		えのきたけのみそしる いわしのしょうがに ごまあえ なっとう	なまあげ みそ なっとう いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	ごま	607 26.2
6	月	むぎごはん 		さといものみそしる メンチカツ ゆかりあえ おつきみだいふく	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかしそ	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ むぎ さといも パンこ おつきみだいふく	あぶら	661 20.2
7	火	むぎごはん 		ぶたにくとだいこんのもの ししゃもフリッター(2) わふうあえ	ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しろねぎ しょうが もやし きゅうり	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごま	663 25.8
8	水	バターロールパン(コッパ) 		コンソメスープ タンドリーチキン コールスローサラダ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン	バターロールパン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	660 25.7
9	木	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる さばのみぞれに しめじとこんにゃくのあまからいため	とうふ みそ ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	597 25.9
10	金	カレーうどん 		ベーコンポテト こまつなあえ ブルーベリーゼリー	ぶたにく なると ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ コーン キャベツ	じごなうどん さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	カレールウ あぶら ごまあぶら	665 22.3
13	月	スポーツのひ 									
14	火	キャロットピラフ 		クラムチャウダー フィレオチキン ほうれんそうのサラダ	ベーコン ツナ ほたて あさり とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ コーン きゅうり	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	657 27.1
15	水	むぎごはん 		さけのつみれじる スタミナどんぶりのぐ チーズ	さけ たら みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あおピーマン	はくさい えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	636 29.7
16	木	ツイストパン 		キャベツととりにくのトマトに とうにゅうコロッケ キャロットサラダ	とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく もやし コーン	ツイストパン パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	629 24.4
17	金	むぎごはん 		こまつなのみそしる アジフライ パックソース だいずのいそに	なまあげ みそ あじ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら	613 24.4
20	月	むぎごはん 		キムチスープ ヤンニョムチキン こまつなのナムル	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ むぎ こめこめん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	694 26.6
21	火	むぎごはん 		にくどうふ ねぎたまやき しょうがじょうゆあえ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	608 26.8
22	水	こめこいりしょくパン 		オニオンスープ ホキフライ さつまいものサラダ	ベーコン ほき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	こめこいりしょくパン さつまいも さとう パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	668 22.6
23	木	むぎごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそしる てりやきハンバーグ いそかあえ わなしゼリー	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも かたくりこ わなしゼリー		626 22.2
24	金	しおラーメン 		あげぎょうざ(2) きゅうりのピリからあえ	ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし コーン しろねぎ きゅうり にんにく	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	609 23.3
27	月	うどんかい ふりかえきゅうじつ									
28	火	むぎごはん 		こうやどうふのうまに おさかなさつまあげ(1) わかめとツナのあえもの	こうやどうふ ぶたにく ぎょにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ ごま	あぶら ごまあぶら ごま	590 24
29	水	むぎごはん 		しらたまじる やきとり さっぱりあえ	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みつば	たまねぎ しろねぎ キャベツ レモン	こめ むぎ さとう しらたまもち かたくりこ		628 26.3
30	木	むぎごはん 		はくさいとなまあげのみそしる やきぐりコロッケ ブロッコリーのごまマヨあえ あじつけのり	なまあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	こまつな ブロッコリー にんじん	はくさい	こめ むぎ さとう じゃがいも くり さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	610 25.2
31	金	マーブルしょくパン 		パンプキンスープ チーズオムレツ キャベツサラダ	ベーコン たまご	コービーぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ にんじん	マーブルしょくパン こむぎこ さとう	あぶら バター	613 21.1
※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 給食回数・・・21回										月平均	632 24.6

