

令和8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	木	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 ヨーグルト	あつあげ いわし みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ えのきたけ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう	ごま	650 25.7
2	金	むぎごはん 		ポークカレー つぼみサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんにく しょうが りんご キャベツ カリフラワー コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ カレールウ	679 24.4
5	月	むぎごはん 		だいこんとぶたにくのにこみ さけメンチカツ パックソース わふうサラダ	ぶたにく さけ さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん ながねぎ しょうが もやし きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	639 23.6
6	火	むぎごはん 		あつあげのチャオサイ シュウマイ② はるさめサラダ	ぶたにく あつあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	659 27.3
7	水	きなこあげパン 		ミートボールスープ チーズオムレツ コールスローサラダ	ぶたにく とりにく たまご ハム きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン さとう はるさめ	あぶら ドレッシング	625 23.5
8	木	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	たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	608 26.8
9	金	いなかうどん 		ちくわのいそべあげ② こまつなあえ ブルーベリーゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ コーン	じごなうどん こむぎこ さとう ブルーベリーゼリー	あぶら ごまあぶら	681 23.3
12	月	スポーツのひ									
13	火	むぎごはん 		だいこんとあぶらあげのみそしる さばのみぞれに こんにゃくとしめじのあまからいため	あぶらあげ さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん ながねぎ しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら	602 24.9
14	水	ツイストパン 		とりにくとキャベツのトマトに とうにゅうクロック キャロットサラダ	とりにく とうにゅう だいず	コービーぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	キャベツ にんにく もやし たまねぎ	ツイストパン	あぶら ドレッシング	666 24.2
15	木	むぎごはん 		きのこいりマーボーどうふ にらまんじゅう もやしのナムル	ぶたにく とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし えのき まいたけ ししいたけ きゅうり にんにく しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	655 27.3
16	金	むぎごはん 		ハヤシライス ポテトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター ノンエッグマヨネーズ	678 24.8
19	月	むぎごはん 		さけのつみれじる カレークロック ごまあえ	さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ながねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	609 20.5
20	火	むぎごはん 		にくだんごのキムチスープ ヤンニョムチキン こまつなのナムル	とりにく ぶたにく ハム	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	水	くろパン 		オニオンスープ ホキフライ パックソース 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	くろパン さつまいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	694 22.2
22	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	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ わなしゼリー		626 22.2
23	金	しおラーメン 		がんす きゅうりのぴりからあえ	ぶたにく ちくわ たら	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 ながねぎ 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	623 26
26	月	むぎごはん 		じゃがいもとキャベツのみそしる ししゃもフリッター② ほうれんそうのサラダ	とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき こんぶ	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	628 23.2
27	火	ロールパン (コッペがた) 		コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーのごまマヨあえ	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	ロールパン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	666 26.8
28	水	わかめごはん 		とんじる あつやきたまご こまつなとじゃこのサラダ	ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	こほう だいこん ながねぎ しょうが きゅうり にんにく キャベツ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	610 22.9
29	木	むぎごはん 		こうやどうふのうまに コーンとえだまめいりこさかなくん② 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	あぶら ごまあぶら ごま	628 26.3
30	金	マーブルしょくパン 		パンプキンスープ うずらのたまごのにくだんご キャベツサラダ ハロウィンデザート	ベーコン とりにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ	マーブルしょくパン こむぎこ さとう ハロウィンデザート	あぶら バター ドレッシング	671 24.3
※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますご了承ください。 給食回数・・・21回										月平均	647 24.6

