令和８年度

11月予定献立表

長生村学校給食センター

日	主　食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学校 エネルギー / たんぱく質 / 脂　質 / 食塩相当量	中学校 エネルギー / たんぱく質 / 脂　質 / 食塩相当量	備考
2 月	ご飯	○	タンドリーチキン ポテトサラダ 春雨スープ チーズ	牛乳　鶏肉　豚肉 ハム　なると　チーズ ヨーグルト	米　油　じゃがいも 春雨　マヨネーズ	人参　にら　玉ねぎ　ねぎ にんにく　しょうが　きゅうり コーン　きくらげ	613 kcal 30.4 g 20.1 g 2.4 g	741 kcal 35.4 g 23.1 g 3.0 g	
4 水	ご飯	○	キャベツメンチ ごまネーズあえ わかめのみそしる ミルメークコーヒーココア	牛乳　鶏肉　豚肉 わかめ 豆腐　みそ	米　油　マヨネーズ ごま　パン粉 ミルメーク	小松菜　人参　キャベツ きゅうり　えのき　玉ねぎ 切干大根	648 kcal 25.0 g 21.7 g 2.2 g	790 kcal 29.2 g 25.7 g 2.7 g	
5 木	麦ご飯	○	きのこのカレー チーズサラダ ミニレモンゼリー	牛乳　豚肉　白花豆 チーズ	米　麦　油 じゃがいも　ゼリー ドレッシング	人参　玉ねぎ　しめじ まいたけ　にんにく　コーン キャベツ　きゅうり	668 kcal 22.2 g 21.3 g 2.8 g	828 kcal 26.9 g 25.5 g 3.7 g	
6 金	ご飯	○	さわらのマスタード焼き 切干大根の煮物 とりごぼう汁 果汁グミぶどう	牛乳　さわら　鶏肉 油揚げ　さつま揚げ 豆腐　みそ	米　油　砂糖 マヨネーズ 果汁グミ	人参　チンゲン菜　いんげん 切干大根　干し椎茸　ごぼう 玉ねぎ　えのき	614 kcal 29.9 g 19.6 g 1.9 g	743 kcal 35.9 g 22.7 g 2.4 g	カミカミ献立
9 月	ご飯	○	焼き肉 和風マカロニサラダ とうがんのみそ汁	牛乳　豚肉　鶏肉 豆腐　油揚げ　わかめ みそ	米　砂糖　マカロニ マヨネーズ　ごま	ねぎ　しょうが　にんにく 人参　玉ねぎ　きゅうり キャベツ　とうがん　えのき	647 kcal 28.0 g 25.0 g 2.3 g	789 kcal 33.0 g 29.8 g 3.0 g	
10 火	しょうゆラーメン（中華めん）	○	しょうゆラーメンスープ ごぼうサラダ 手作りさつまいも蒸しパン	牛乳　豚肉　なると	中華めん　油 むしパン　さつまいも ごま　ドレッシング	人参　キャベツ　にんにく しょうが　コーン ねぎ　ごぼう　きゅうり パプリカ	592 kcal 22.7 g 16.3 g 3.4 g	717 kcal 26.6 g 19.0 g 4.5 g	一松小2年生中止
11 水	キャロットピラフ	○	チキンナゲット バジルポークサラダ コーンスープ	牛乳　豚肉　ベーコン 鶏肉　ハム	米　油　バター	人参　ピーマン　パプリカ パセリ　玉ねぎ　にんにく きゅうり　キャベツ　えだまめ コーン　しょうが	682 kcal 26.5 g 26.5 g 3.4 g	816 kcal 30.5 g 30.4 g 4.3 g	
12 木	ご飯	○	プルコギ炒め 豚玉焼き きくらげスープ ミルメークコーヒー	牛乳　豚肉　なると 豆腐	米　油　砂糖 ごま　小麦粉 ミルメーク	人参　チンゲン菜　パプリカ 玉ねぎ　もやし　にんにく しょうが　ねぎ　干し椎茸 きくらげ　キャベツ	608 kcal 25.8 g 18.8 g 2.5 g	724 kcal 30.3 g 21.2 g 3.3 g	
13 金	ご飯	○	いわしのみりん干し れんこんのきんぴら 豚汁 ぶどうゼリー	牛乳　いわし　ちくわ 豚肉　豆腐　みそ	米　油　砂糖 ごま　じゃがいも	人参　いんげん　ねぎ れんこん　大根　ごぼう こんにゃく	610 kcal 27.6 g 16.3 g 2.2 g	733 kcal 32.7 g 18.5 g 2.8 g	
16 月	ご飯	○	ヤンニョムチキン きくらげのナムル 韓国風スープ ㊥ヨーグルト	牛乳　鶏肉 ㊥ヨーグルト	米　油　砂糖 でんぷん　トック ごま	ほうれんそう　人参　チンゲン菜 にんにく　しょうが　もやし ねぎ　きくらげ　干し椎茸	615 kcal 27.9 g 17.5 g 2.5 g	752 kcal 32.7 g 19.0 g 3.0 g	八積小中止 高根小中止
17 火	ご飯	ジョア	ハンバーグデミソース スパサラダ ポトフ	ジョア　鶏肉　豚肉 ツナ　ウインナー	米　砂糖　スパゲティ じゃがいも　マヨネーズ	パプリカ　人参　小松菜 きゅうり　キャベツ　玉ねぎ	609 kcal 20.2 g 19.1 g 1.8 g	757 kcal 23.9 g 23.4 g 2.5 g	
18 水	ココアあげパン	○	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳　白いんげん豆 豚肉　ベーコン 大豆　白花豆	パン　油　砂糖 じゃがいも	ブロッコリー　パプリカ 人参　グリンピース　コーン キャベツ　マッシュルーム 玉ねぎ	614 kcal 24.9 g 25.3 g 1.8 g	827 kcal 31.6 g 31.1 g 2.6 g	
19 木	ご飯	○	かつおフライ ひじきの煮物 里芋のみそ汁 ひとくち牛乳プリン	牛乳　かつお　大豆 ひじき　さつま揚げ 豆腐　油揚げ　みそ	米　油　砂糖 里芋　パン粉 牛乳プリン	人参　いんげん　ねぎ れんこん　とうがん こんにゃく	613 kcal 25.1 g 17.9 g 2.4 g	738 kcal 29.5 g 20.4 g 2.9 g	一松小５年生中止 食育の日 地産地消献立
20 金	スタミナ豚丼（ご飯）	○	スタミナ豚丼の具 たまごいりわかめスープ いちごスティックケーキ	牛乳　豚肉　豆腐 たまご　なると　わかめ みそ	米　油　砂糖 ごま　でんぷん いちごスティックケーキ	にら　人参　玉ねぎ しょうが　にんにく　もやし きくらげ　ねぎ	619 kcal 26.0 g 19.1 g 2.4 g	736 kcal 30.8 g 21.3 g 3.1 g	
24 火	さつまいもご飯	○	とり肉の香り焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁 学給だいふく	牛乳　鶏肉　ちくわ 油揚げ　豆腐　みそ	米　油　砂糖 さつまいも　ごま だいふく	いんげん　パセリ　人参 ねぎ　しょうが　にんにく ごぼう　白菜　まいたけ こんにゃく	629 kcal 27.6 g 18.7 g 3.1 g	737 kcal 32.1 g 20.4 g 3.6 g	和食の日献立
25 水	食パン（チョコパテ）	ジョア	トマトオムレツ ツナとキャベツのサラダ レンズ豆のチャウダー	ジョア　牛乳　ベーコン たまご　レンズ豆 白花豆　ツナ	パン　油　ごま チョコパテ　じゃがいも 米粉	人参　パセリ　きゅうり キャベツ　玉ねぎ マッシュルーム	594 kcal 22.5 g 17.1 g 2.6 g	816 kcal 29.9 g 27.7 g 3.7 g	
26 木	ご飯	○	さば文化干し ビーフン炒め さつま汁	牛乳　さば　豚肉 鶏肉　豆腐　みそ	米　油　ビーフン さつまいも	人参　ピーマン　玉ねぎ キャベツ　しょうが　ごぼう 大根　ねぎ	673 kcal 27.5 g 23.5 g 2.0 g	819 kcal 32.8 g 27.5 g 2.4 g	
27 金	ご飯	○	鶏のからあげ 海そうサラダ ワンタンスープ カルシウムウエハース	牛乳　鶏肉　わかめ こんぶ　豚肉	米　油　でんぷん ごま　ワンタン ウエハース	チンゲン菜　人参　しょうが にんにく　もやし　きゅうり えのき　ねぎ	691 kcal 25.8 g 28.3 g 2.9 g	785 kcal 28.2 g 29.7 g 3.5 g	高根小４年生中止
30 月	ご飯	○	蒸しギョーザ 大根とツナのサラダ マーボー豆腐	牛乳　豚肉　ツナ 豆腐　みそ	米　油　でんぷん ごま	人参　にら　きゅうり 大根　しょうが　にんにく ねぎ　干し椎茸	695 kcal 30.8 g 28.6 g 2.3 g	818 kcal 35.6 g 32.4 g 2.8 g	

基準値	小学校	中学校	
	650 kcal	830 kcal	エネルギー
	26.8 g	34.2 g	たんぱく質
	18.1 g	23.1 g	脂質
	2.0 g未満	2.5 g	食塩相当量

＊材料の都合により献立を変更することがあります。
＊使用する食材の産地は裏面に記載してあります。
＊マヨネーズ、ハム、ベーコンは卵不使用の製品を使用しています。
＊㊥は小学校のみ、㊦は中学校のみのメニューになります。

