令和８年度

10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	備 考
1 木	ご飯	○	さばの味噌煮 ごぼうサラダ 春雨スープ	牛乳　さば　みそ なると　豚肉	米　砂糖　ドレッシング ごま　油　はるさめ	人参　きゅうり　ごぼう コーン　しょうが　きくらげ にら　ねぎ	649 kcal 24.0 g 25.6 g 2.4 g	784 kcal 27.9 g 30.4 g 3.2 g	八積小6年生中止 一松小6年生中止
2 金	ご飯	○	肉シュウマイ チャプチェ 豆腐のチリソース煮	牛乳　豚肉 豆腐　鶏肉	米　砂糖　油　ごま でんぷん　はるさめ	玉ねぎ　ほうれん草　人参 にんにく　しょうが　ねぎ チンゲン菜　干ししいたけ	693 kcal 29.2 g 24.0 g 2.0 g	900 kcal 38.1 g 30.8 g 2.7 g	八積小6年生中止
5 月	ご飯	○	鶏肉のねぎみそ焼き ごまネーズ和え ワンタンスープ ミニレモンゼリー	牛乳　鶏肉　みそ 豚肉	米　砂糖　マヨネーズ ごま　ワンタン　油 ゼリー	ねぎ　しょうが　小松菜 きゅうり　人参　えのきたけ 切干大根　チンゲン菜 玉ねぎ	595 kcal 25.3 g 18.0 g 2.2 g	716 kcal 29.5 g 20.6 g 2.8 g	
6 火	麦ご飯	○	ポパイカレー ツナとキャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳　鶏肉　白花豆 チーズ　ツナ ヨーグルト	米　麦　じゃがいも 油　ごま	人参　玉ねぎ　しょうが にんにく　ほうれん草 キャベツ　きゅうり	626 kcal 23.0 g 19.1 g 2.4 g	771 kcal 28.0 g 22.9 g 3.3 g	八積小４年生中止
7 水	枝豆入り わかめご飯	○	あじのかおり焼き ひじきのマリネ 豚汁	牛乳　あじ　わかめ ひじき　ハム　豚肉 豆腐　みそ	米　麦　砂糖　油 里芋	キャベツ　人参　きゅうり 枝豆　コーン　ごぼう 大根　こんにゃく　ねぎ	577 kcal 28.6 g 16.7 g 3.1 g	698 kcal 33.7 g 19.0 g 3.8 g	
8 木	ご飯	○	春巻き 麻婆なす 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳　豚肉　豆腐 油揚げ　みそ	米　油　砂糖 でんぷん　はるさめ	なす　ピーマン　人参 ねぎ　しょうが　にんにく 玉ねぎ　小松菜　えのきたけ キャベツ	604 kcal 24.6 g 20.8 g 1.9 g	744 kcal 28.7 g 24.8 g 2.3 g	八積小５年生中止
9 金	ご飯	ジョア	ポークチャップ スパサラダ 白菜のみそシチュー	ジョア　豚肉　ツナ 鶏肉　白花豆 牛乳　みそ	米　砂糖　油 スパゲティ マヨネーズ	人参　玉ねぎ　にんにく きゅうり　パプリカ　白菜 しめじ	689 kcal 27.1 g 20.2 g 2.2 g	880 kcal 34.8 g 27.0 g 2.7 g	
13 火	ご飯	○	ハンバーグパインソース ブロッコリーサラダ カレー風味スープ 味付け小魚	牛乳　鶏肉　豚肉 大豆　いんげん豆 味付け小魚	米　油　じゃがいも	ブロッコリー　パプリカ コーン　キャベツ　パイン 人参　玉ねぎ　パセリ	620 kcal 25.3 g 20.5 g 1.9 g	747 kcal 29.1 g 23.1 g 2.4 g	
14 水	ソフト フランスパン	○	焼き栗コロッケ エッグサラダ ポークビーンズ	牛乳　たまご　大豆 いんげん豆　豚肉 白花豆　ベーコン	パン　油　ごま　砂糖 じゃがいも　くり さつまいも	人参　きゅうり　キャベツ マッシュルーム　玉ねぎ グリンピース	653 kcal 27.0 g 27.1 g 2.4 g	938 kcal 34.6 g 39.5 g 3.5 g	
15 木	中華 あんかけ丼 （ご飯）	ジョア	中華あんかけ丼の具 さつま汁 ブルーベリークレープ	ジョア　豚肉　なると 豆腐　鶏肉　みそ	米　油　でんぷん クレープ	チンゲン菜　玉ねぎ　人参 もやし　きくらげ　にんにく しょうが　ごぼう　大根 さつまいも　ねぎ	627 kcal 25.2 g 13.2 g 2.2 g	782 kcal 32.8 g 15.6 g 2.6 g	
16 金	ご飯	○	マヒマヒフライ バジルポークサラダ 冬瓜のみそ汁	牛乳　マヒマヒ(シイラ) 豚肉　豆腐　みそ 油揚げ　わかめ	米　油　砂糖 ドレッシング	きゅうり　人参　キャベツ しょうが　にんにく　枝豆 冬瓜　えのきたけ　ねぎ	631 kcal 30.5 g 19.4 g 2.0 g	764 kcal 35.8 g 22.7 g 2.5 g	
19 月	ももクロ米♡ご飯	○	さわらのかぼちゃみそ焼き れんこんのきんぴら きくらげのスープ さつまいもと栗のタルト	牛乳　さわら さつま揚げ なると　みそ	米　黒米　ごま　油 砂糖　タルト　くり さつまいも	人参　れんこん　こんにゃく いんげん　きくらげ チンゲン菜　干ししいたけ ねぎ　かぼちゃ	615 kcal 22.6 g 18.1 g 2.1 g	724 kcal 26.7 g 19.7 g 2.7 g	
20 火	ご飯	○	ささみのレモン揚げ 海藻サラダ みそワンタンスープ	牛乳　鶏肉　わかめ ひじき　豚肉　みそ	米　でんぷん　油 砂糖　ごま　ワンタン	人参　きゅうり　レモン もやし　キャベツ 干ししいたけ　ねぎ	631 kcal 31.7 g 19.4 g 3.6 g	759 kcal 34.5 g 22.6 g 4.4 g	
21 水	ご飯	○	つくね キャロットサラダ ミネストローネ グレープゼリー	牛乳　鶏肉　ツナ ベーコン　粉チーズ	米　マヨネーズ じゃがいも　マカロニ ゼリー	人参　キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　トマト　パセリ ねぎ	622 kcal 24.7 g 21.1 g 1.7 g	763 kcal 29.4 g 24.9 g 2.2 g	
22 木	ビビンバ （ご飯）	○	ビビンバの具 （肉みそ・ナムル） 韓国風スープ ミルメークココア	牛乳　豚肉　たまご 鶏肉	米　ごま　砂糖 油　ミルメーク トック	ほうれん草　人参　大豆もやし にんにく　ねぎ　たけのこ 干ししいたけ　チンゲン菜	611 kcal 25.4 g 19.3 g 2.7 g	742 kcal 30.5 g 22.6 g 3.5 g	
23 金	ご飯	○	豆腐ナゲット 磯香和え カレー肉じゃが	牛乳　豆腐　のり 豚肉	米　油　じゃがいも 砂糖	白菜　ほうれん草　人参 玉ねぎ　グリンピース しらたき	662 kcal 24.3 g 22.0 g 1.9 g	792 kcal 28.8 g 24.2 g 2.2 g	
26 月	ご飯	○	サクサクチキン ツナサラダ キムチスープ ヨーグルト	牛乳　鶏肉　ツナ 豚肉　なると ヨーグルト	米　薄力粉　油 コーンフレーク じゃがいも マヨネーズ	きゅうり　人参　キャベツ しょうが　にんにく　にら きくらげ　白菜　キムチ		892 kcal 36.5 g 32.0 g 4.3 g	全小学校中止
27 火	ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこあんかけ ささみのガーリックサラダ どさんこ汁 ミルメークコーヒー	牛乳　鶏肉　豆腐 豚肉　みそ	米　砂糖　でんぷん じゃがいも　バター 油　ミルメーク	人参　えのきたけ　葉ねぎ キャベツ　きゅうり にんにく　玉ねぎ　コーン チンゲン菜	637 kcal 24.9 g 20.8 g 2.7 g	763 kcal 29.1 g 23.7 g 3.1 g	
28 水	セルフドッグ （コッペパン）	○	ドッグ用ウインナー（ケチャップ） スパソテー パンプキンスープ ㊥青のり小魚	牛乳　ウインナー ハム　鶏肉 ㊥青のり小魚	パン　スパゲティ	玉ねぎ　人参　ピーマン かぼちゃ　パセリ	622 kcal 27.2 g 24.6 g 3.0 g	838 kcal 36.1 g 28.6 g 4.2 g	
29 木	ご飯	○	さばのごまだれかけ 花かつおサラダ 中華風たまごスープ	牛乳　さば　ハム 豆腐　たまご	米　ごま　砂糖 でんぷん　油	きゅうり　人参　キャベツ コーン　えのきたけ チンゲン菜　ねぎ	616 kcal 25.7 g 24.7 g 2.3 g	750 kcal 30.5 g 29.1 g 3.1 g	長生中2年生中止
30 金	チキンライス	○	かぼちゃ型ハンバーグ照り焼きソース れんこんサラダ ABCスープ ハロウィンデザート	牛乳　鶏肉　ツナ ベーコン	米　バター　砂糖 でんぷん　マカロニ ごま　ドレッシング パパロア	玉ねぎ　人参　グリンピース りんご　しょうが　にんにく れんこん　きゅうり　小松菜 マッシュルーム　キャベツ	699 kcal 25.6 g 24.7 g 2.8 g	865 kcal 31.8 g 30.2 g 3.8 g	ハロウィン献立  長生中2年生中止

基準値	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。