

令和7年度 学校給食		長井市給食共同調理場		献立作成者：栄養教諭 佐藤 朋江		摂 取 基 準			
						小学校中学年	中学生		
						エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal		
11月 予定献立表		お も な 材 料				たんばく質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13～20%			
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
日 (曜日)	献 立	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20～30%	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	塩分：2.0g未満	塩分：2.5g未満
3 (月)		文化の日							
4 (火)		ご飯 牛乳 とり肉と高野どうふのあげ煮 磯香あえ なめこのみそ汁	牛乳 とり肉、高野どうふ のり 煮干し粉	小松菜、にんじん	しょうが もやし なめこ、大根、 長ねぎ	ご飯 でんぶん、さとう	油、ごま	エネルギー645 タンパク質15.7 脂質 36.3 塩分 2.1	エネルギー831 タンパク質15.2 脂質 34.1 塩分 2.7
5 (水)		JA山形おきたまつや姫給食 つや姫ご飯 牛乳 あじ松葉開きフライ（ソース） かぶの酢の物 肉じゃが	牛乳 あじ松葉開きフライ わかめ ぶた肉					647 15.0 27.8 1.6	825 14.4 25.6 2.1
6 (木)		ご飯 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き 切りこんぶ煮 里いものレインボーみそ汁	牛乳 とり肉 さつまあげ 油あげ、 レインボー仕込みみそ	牛乳 こんぶ 煮干し粉		ごぼう、こんにゃく 玉ねぎ	油 さとう	517 23.1 20.7 2.5	668 22.6 17.9 3.3
7 (金)		ご飯 牛乳 かつおと大豆のケチャップいため キャベツの塩こんぶあえ きのこスープ 山形県産ヨーグルト（学配）	いい歯の日献立 かつお、大豆、みそ ベーコン	牛乳 こんぶ 小松菜 ヨーグルト	しょうが、 にんにく キャベツ、きゅうり しめじ、干ししいたけ、えのきだけ	ご飯 でんぶん、さとう	油 ごま	647 19.4 26.8 2.4	817 18.8 24.8 3.1
10 (月)		ご飯 牛乳 のり塩からあげ（2ケ） 小魚と野菜のナムル あさりのみそ汁	とり肉 さつまあげ 油あげ、 レインボー仕込みみそ	牛乳 青のり ちりめんじゃこ 煮干し粉	にんにく ほうれん草、にんじん キャベツ、もやし、コーン 長ねぎ	ご飯 米粉、でんぶん さとう	ごま油、油 ごま油	655 18.6 36.0 1.9	852 18.2 34.1 2.6
11 (火)		ご飯 牛乳 鮭のおろしポン酢かけ ぶた肉とごぼうのいり煮 かぶのレインボーみそ汁 柿	鮭の日献立 鮭 ぶた肉 油あげ、 打ち豆、レインボー仕込みみそ	牛乳 煮干し粉		大根 ごぼう、こんにゃく かぶ 柿	油 ごま油	643 17.2 30.9 2.0	818 16.6 29.4 2.7
12 (水)		レインボー米粉カレー（麦入りご飯） 牛乳 大豆とツナのサラダ メーブル小魚アーモンド	ぶた肉 ツナ、青大豆	牛乳 煮干し	にんじん にんじん	にんにく 、しょうが、玉ねぎ キャベツ 、きゅうり	油、 レインボー米粉カレールウ オリーブ油 アーモンド	728 14.5 29.5 2.2	944 13.6 27.8 2.6
13 (木) ★		ご飯 牛乳 むしシュウマイ（小2ケ、中3ケ） チーズ入り五色納豆 三平汁 りんご	肉シュウマイ 納豆、草佃ハム、かつおぶし 鮭	牛乳 チーズ、のり		ご飯 じゃがいも		619 18.9 27.6 2.2	804 18.5 25.9 2.8
14 (金)		給食ありません							
17 (月)		ご飯 牛乳 とり肉のごまごま焼き 米粉めんサラダ かぶのスープ	牛乳 とり肉 草佃ハム ベーコン		しょうが きゅうり、きくらげ、コーン かぶの葉	ご飯 さとう 米粉めん、さとう	ごま 油	618 17.0 33.8 2.3	801 16.6 32.0 3.1
18 (火)		ご飯 牛乳 いかのあげ煮 五目きんぴら 白菜のレインボーみそ汁	牛乳 いか ちくわ 油あげ、 打ち豆、レインボー仕込みみそ	牛乳 わかめ、煮干し粉		ご飯 でんぶん、さとう さとう	油 油、ごま、ごま油	570 17.9 27.0 2.6	728 16.9 24.7 3.1
19 (水)		ご飯 牛乳 鯉のやわらか煮 切り干し大根のりマヨサラダ 庄内のいも煮	 鯉のやわらかに ツナ ぶた肉、生あげ、みそ	牛乳 のり		ご飯 里いも	オリーブ油、ごま ノンエッグマヨネーズ	709 17.2 37.3 1.8	888 16.5 35.0 2.1
20 (木)		米粉たっぷりフレンドコッペパン 牛乳 えびカツ（ソース） 海そうサラダ 米粉の豆乳クラムチャウダー	牛乳 えびカツ 草佃ハム ベーコン、あさり、豆乳	牛乳 わかめ、海そうミックス		ご飯 じゃがいも、米粉		704 18.2 35.2 3.6	920 17.8 33.0 5.0
21 (金)		ご飯 牛乳 赤魚の立田あげ 五目豆 ふと玉ねぎのみそ汁 りんご	和食の日献立 赤魚立田 大豆 みそ	牛乳 こんぶ 煮干し粉		ご飯 さとう ふ	油	562 16.1 28.3 1.7	715 15.5 26.3 2.1
24 (月)		振替休日							
25 (火) ★		ご飯 牛乳 とり肉のレモン漬け ハムともやしのからしあえ 小松菜のかき玉スープ	牛乳 とり肉 草佃ハム かまぼこ、卵		パセリ 小松菜、にんじん	ご飯 でんぶん、さとう 春雨、さとう でんぶん	油 ごま油	676 16.9 34.7 2.3	875 16.6 33.1 3.1
26 (水)		JA山形おきたままんぶく給食 雪若丸ご飯 牛乳 ビーフステーキ和風おろしソース 彩りサラダ 白菜のスープ 伊佐沢りんご	牛乳 米沢牛 ベーコン			ご飯 さとう		627 16.8 34.6 2.2	756 15.5 30.7 2.9
27 (木)		ぶたそぼろ丼（もち玄米入りご飯） 牛乳 磯びたし さつま汁	ぶた肉 とり肉、みそ	牛乳 のり	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース キャベツ 干ししいたけ、 大根 、ごぼう、こんにゃく、 長ねぎ	ご飯、もち玄米、さとう 里いも		610 18.1 28.8 2.5	776 17.7 26.7 3.1
28 (金)		レインボーつや姫ご飯 牛乳 あげさんまの照りかけ（小1切、中2切） 小松菜と白菜の煮びたし わかめのみそ汁 みかん	県補助 つや姫献立 さんま 油あげ みそ	牛乳 わかめ、煮干し粉	小松菜、にんじん	ご飯 でんぶん、さとう さとう	油、ごま 油	648 14.1 34.4 2.5	852 13.8 34.6 3.0

★アレルギー対応食提供日
11/13（木） “乳”
11/25（火） “卵”

11月5日、26日にはJA山形おきたま長井地区農政対策協議会様よりお米、米沢牛、りんごをいただきます。
11月28日には山形県よりレインボーつや姫に一部補助をいただきます。

今月の
長井市産

長井市産 **〇米** **〇にんにく** **〇キャベツ** **〇長ねぎ** **〇大根**
〇大豆 **〇打ち豆** **〇レインボー仕込みみそ**

＊生産者のみなさん

酒井喜三さん 工藤望美さん
佐藤泰典さん 平遼祐さん （農）Nファームさん
若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん



みなさんが給食で食べているご飯は
長井市産のレインボープラン認証はえぬきです。
長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。
尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、
長井市産の食材が入る場合があります。
物資の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。