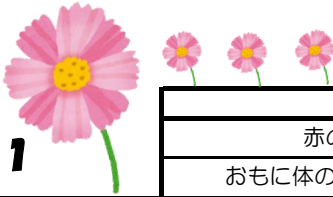


10月
予定献立表-1



長井市給食共同調理場

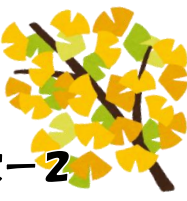
献立作成者：学校栄養士 金田 瑞季



摂 取 基 準	
小学校・中学生	中学生
エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
たんぱく質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13～20%	
脂質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20～30%	

日 (曜日)		献立	お も な 材 料						たんぱく質：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		脂質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20～30%	
			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			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			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
1 (木)	ご飯	牛乳		牛乳			ご飯		エネルギー 602kcal	エネルギー 775kcal
	豚肉のキムチ炒め	ぶた肉				白菜キムチ、キャベツ、 もやし、玉ねぎ、しょうが、 にんにく		ごま油 でんぷん	たんぱく質 15.4%	たんぱく質 14.7%
	塩豆乳バターさつまいも						さつまいも、さとう	油、豆乳バター	脂質 28.0%	脂質 25.8%
	大根と小松菜のみそ汁	みそ	煮干し粉	小松菜	大根			塩分 1.7g	塩分 2.4g	
2 (金)	牛すき丼	ぎゅう肉、豆腐				白菜、こんにゃく、えのきたけ、 長ねぎ	ご飯、さとう		587	756
	牛乳		牛乳						17.5	16.8
	レインボーみそ汁	うち豆 、油あげ レインボー仕込 みそ	煮干し粉			大根	里いも		31.1	28.7
	シャインマスカット (小3こ、中4こ)				シャインマスカット			1.9	2.4	
5 (月)	ご飯	牛乳		牛乳			ご飯		592	763
	鶏とねぎの焼き煮	とり肉				しょうが、 にんにく 、 長ねぎ	さとう、でんぷん	油	18.0	17.5
	ひじきの中華サラダ	ひじき、ツナ				キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	ごま油	31.0	28.8
	ふともやしのみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉	小松菜	もやし	ふ			2.1	2.9
6 (火)	ご飯	牛乳		牛乳			ご飯		617	799
	じゃがいもとウインナーのチリソース	ウインナー		にんじん	玉ねぎ、 長ねぎ 、 にんにく 、 しょうが、グリーンピース	さとう、じゃがいも	ごま油、ラー油	油	14.5	13.6
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり、レモン	さとう	油		28.7	26.6
	かぶと鶏肉のスープ	とり肉		かぶの葉	かぶ、玉ねぎ、しめじ				2.6	3.4
7 (水)	ご飯	牛乳		牛乳			ご飯		617	794
	カリカリ鶏ごぼう	とり肉				ごぼう	でんぷん、さとう	油	14.9	14.4
	野菜のさっぱり梅あえ			にんじん	キャベツ、きゅうり、カリカリ梅	さとう	ごま		32.2	30.3
	わかめのみそ汁	わかめ、みそ	煮干し粉		大根、えのきたけ				2.4	3.0
8 (木)	麻婆春雨丼 (もち玄米入りご飯)	ぶた肉、みそ		にんじん、にら	もやし、たけのこ、 長ねぎ しょうが、 にんにく	ご飯、もち玄米 春雨、さとう	油、ごま油		581	742
	牛乳		牛乳						13.5	12.9
	中華コーンスープ	草岡ハム		にんじん	コーン、玉ねぎ	でんぷん			22.8	21.0
	りんご				りんご				1.7	2.2
9 (金)	ご飯	牛乳		牛乳			ご飯		544	668
	さんま紅葉煮	さんま紅葉煮							16.5	15.7
	小松菜とコーンのあえもの	草岡ハム		小松菜、にんじん	キャベツ、コーン				29.3	24.9
	里いも汁	とり肉		にんじん	大根、しめじ、ごぼう	里いも			1.9	2.4
12 (月)	ス ポ ー ツ の 日									
13 (火) ★	ご飯	牛乳		牛乳			ご飯		780	1010
	鶏肉のレモン漬け	とり肉		パセリ	レモン	でんぷん、さとう	油		16.5	16.0
	切干大根のりマヨサラダ	ツナ	のり	にんじん	切干大根、きゅうり、キャベツ		ごま ノンエッグマヨネーズ		40.8	39.2
	タンフォアタン	ぶた肉、たまご		にんじん、ほうれんそう	コーン、玉ねぎ、干ししいたけ	でんぷん			2.1	2.8
14 (水)	ご飯	牛乳		牛乳			ご飯		603	797
	いわしの南蛮漬け	いわし			長ねぎ	さとう	油		16.8	16.1
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし、キャベツ				27.0	25.4
	根菜のごまみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉	にんじん	大根	里いも	ごま		1.5	2.2
15 (木)	ヨーグルト (学配)		ヨーグルト							
	米粉カレー (麦入りご飯)	ぶた肉		にんじん	にんにく 、しょうが、玉ねぎ	ご飯、麦 じゃがいも	油 米粉カレールウ		692	895
	牛乳		牛乳						10.3	9.7
	フルーツポンチ				みかん、りんご、もも う・フランス、バナナ	ゼリー			25.8	23.8
16 (金)	ご飯	牛乳		牛乳			ご飯		669	862
	カツオと高野豆腐の揚げ煮	かつお、高野豆腐			しょうが	でんぷん、さとう	油		18.5	18.1
	いそかあえ		のり	小松菜、にんじん	もやし				34.3	32.2
	あさりのみそ汁	あさり、とうふ、みそ	煮干し粉		長ねぎ				2.0	2.7

10月
予定献立表-2



長井市給食共同調理場

献立作成者：学校栄養士 金田 瑞季



		お も な 材 料						摂 取 基 準	
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校中学年	中学生
		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		エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
日 (曜日)	献 立	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13～20％	
		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	脂質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20～30％	
								塩分： 2.0g未満	塩分： 2.5g未満
19 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		エネルギー 642kcal	エネルギー 826kcal
	豚肉のパン炒め	ぶた肉			しょうが、パイン	でんぶん	油	たんぱく質 16.8%	たんぱく質 16.1%
	海藻サラダ	ツナ	海藻、わかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごま油	脂質 31.8%	脂質 29.4%
	秋のきのこスープ	とうふ			しめじ、えのきたけ、 長ねぎ		ごま油	塩分 1.9g	塩分 2.8g
20 (火)	肉うどん 牛乳	ぶた肉、油あげ	牛乳		ごぼう、干ししいたけ、 長ねぎ	うどん、さとう		638	826
	揚げぎょうざ (小2こ・中2こ)	野菜ぎょうざ					油	15.5	15.1
	レモンあえ				大根、きゅうり、キャベツ 甘夏柑、レモン	さとう		32.3	35.1
	柿				柿			2.5	3.6
21 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		565	728
	和風おろしハンバーグ	鶏肉と豚肉のハンバーグ		万能ねぎ	大根			15.8	15.2
	ごまあえ			小松菜、にんじん	キャベツ	さとう	ごま	29.2	26.8
	玉ねぎのみそ汁	油あげ、みそ	煮干しだし		玉ねぎ、もやし			1.7	2.3
22 (木) ★	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		722	933
	かぼちゃとさつまいものコロッケ			かぼちゃと さつまいものコロッケ			油	15.7	15.1
	チーズ入り五色納豆	納豆、草岡ハム かつおぶし	チーズ、のり	ほうれんそう				31.2	29.2
	みそ豆乳バター肉じゃが	ぶた肉、みそ		にんじん	玉ねぎ、こんにゃく、コーン しょうが、 にんにく	じゃがいも	豆乳バター	2.1	3.0
23 (金)	栗ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		644	801
	たら西京漬け	たら西京漬け						17.6	17.3
	あげ里いものそぼろあえ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ、枝豆	さとう、里いも 米粉、でんぶん	油	26.0	24.6
	白玉汁	とり肉		小松菜	干ししいたけ、ごぼう、 長ねぎ	白玉もち		2.1	3.0
26 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		625	814
	のり塩からあげ (2こ)	とり肉	青のり		にんにく	米粉、でんぶん	ごま油、油	16.2	15.6
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	ごま油	37.4	35.6
	わかめスープ	とうふ	わかめ		長ねぎ 、えのきたけ		ごま油	2.0	2.9
27 (火)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		625	806
	ジャージャン豆腐	ぶた肉、生揚げ みそ		ピーマン	たけのこ、干ししいたけ、 長ねぎ 、キャベツ、しょうが、 にんにく	さとう、でんぶん	ごま油	16.8	16.1
	春雨の中華あえ	草岡ハム		小松菜	もやし、きゅうり、コーン	春雨、さとう	油、ごま油	30.8	28.4
	ワンタンスープ	肉入りワンタン		にんじん、ほうれんそう		肉入りワンタン	ごま油	2.3	3.3
28 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		641	813
	いかの長ねぎ香味だれ	いか			にんにく 、しょうが、 長ねぎ	でんぶん、さとう	油、ごま油	17.7	16.8
	野菜とじゃこのナムル		ちりめんじゃこ	小松菜、にんじん	もやし	さとう	ごま油	27.0	25.2
	さつまいものレインボーみそ汁	ぶた肉、油あげ レインボー仕込み みそ		にんじん	ごぼう	さつまいも		1.8	2.3
29 (木)	ガーリックライス				玉ねぎ、 にんにく 、コーン	ご飯	豆乳バター	692	897
	牛乳		牛乳					15.7	15.2
	チキンソテーワインソースかけ	とり肉						30.6	28.7
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ、にんじん	きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ	2.5	3.6
30 (金)	ABCスープ	草岡ハム、ひよこ豆		にんじん、こまつな	にんにく、玉ねぎ	じゃがいも マカロニ			
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		561	720
	赤魚の塩こうじ焼き	あかうお						18.0	17.0
	米粉麺のあえもの	草岡ハム		にんじん、こまつな	コーン	米粉めん、さとう	ごま油	22.6	20.0
	豚汁	ぶた肉、とうふ、みそ		にんじん	大根、ごぼう、 長ねぎ	じゃがいも		2.1	2.8

★アレルギー対応食提供日

10/13 (火) “卵” 10/22 (木) “乳”

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。

今月の
長井産



〇米 〇打ち豆 〇シャインマスカット 〇里いも
〇長ねぎ 〇にんにく 〇レインボー仕込みみそ

*生産者のみなさん

(農) Nファームさん 鈴木秀明さん 尾形愛子さん
後藤勝味さん 酒井喜三さん
若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん