



摂 取 基 準	
小学校・中学校	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%	
塩分： 2.0g未満	塩分： 2.5g未満
エネルギー 659kcal	エネルギー 827kcal
たんぱく質 16.0%	たんぱく質 15.7%
脂質 32.1%	脂質 29.5%
塩分 2.2g	塩分 2.7g

日 (曜日)	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	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
2 (月)	豚そぼろ丼（もち玄米入りご飯）	ぶたひき肉			玉ねぎ、しょうが、グリーンピース	ご飯、もち玄米、さとう		エネルギー 659kcal	エネルギー 827kcal
	牛乳		牛乳					たんぱく質 16.0%	たんぱく質 15.7%
	ゆで野菜サラダ				キャベツ、コーン、ブロッコリー		ごま	脂質 32.1%	脂質 29.5%
	さつま汁	とり肉、みそ		にんじん	ほししいたけ、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	さつまいも		塩分 2.2g	塩分 2.7g
3 (火)	 文 化 の 日 								
4 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		665	858
	鶏肉と麩の揚げ煮	とり肉			しょうが	ふ、でんぶん、さとう	油、ごま	15.6	14.9
	もやしとハムの辛子和え	草岡ハム		にんじん	もやし、きくらげ、きゅうり	マロニー、さとう	ごま油	35.2	33.3
	小松菜のみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉	小松菜	キャベツ、えのきたけ			2.1	2.8
5 (木)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		643	831
	酢豚	ぶた肉		ピーマン、にんじん	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、ほししいたけ	でんぶん、さとう	油	16.5	16.0
	ビーンズサラダ	大豆、大福豆 金時豆、草岡ハム			えだまめ、キャベツ、コーン	さとう	ごま油	31.5	29.4
	わかめスープ		わかめ		もやし		ごま	2.6	3.7
6 (金)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		591	762
	カツオと大豆のケチャップ炒め	かつお、大豆、みそ			しょうが、にんにく	でんぶん、さとう	油	20.5	19.9
	磯びたし		のり	ほうれんそう、にんじん	キャベツ			27.4	24.9
	きのこスープ	ベーコン		小松菜	しめじ、ほししいたけ、えのきたけ			2.5	3.3
9 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		626	845
	さばみそ煮	さばみそ煮						17.8	17.1
	豆腐とじゃこのサラダ	とうふ	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	オリーブ油	26.9	26.0
	春雨のすまし汁	なると			えのきたけ、ほししいたけ	春雨、ふ		2.5	3.4
	ヨーグルト（学配）		ヨーグルト						
10 (火)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		612	773
	蒸し棒餃子	棒餃子						15.0	14.1
	えびと大豆の甘辛煮	えびから揚げ、大豆				でんぶん、さとう	油	30.7	28.5
	オニオンスープ			にんじん	玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ		ごま、ごま油	1.7	2.1
11 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		598	760
	鮭のおろしポン酢かけ	さけ			大根	でんぶん	油	16.5	15.7
	れんこんきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん、ごぼう、こんにゃく	さとう	ごま、油	27.2	25.2
	もやしと麩のみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉		もやし	ふ		2.1	2.6
	柿				柿				
12 (木) ★	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		685	873
	鶏天	とり肉				小麦粉	油	19.7	19.3
	納豆和え	納豆、かつお節		ほうれんそう、にんじん	キャベツ			33.8	31.5
	じゃがいものみそ汁	みそ	煮干し粉		玉ねぎ	じゃがいも		1.9	2.6
	型抜きチーズ		チーズ						
13 (金)	ビビンバ丼（麦入りご飯）	ぶた肉		ほうれんそう、にんじん	ぜんまい、長ねぎ、にんにく、もやし	ご飯、麦、さとう	ごま、ごま油	629	797
	牛乳		牛乳					17.6	17.0
	あさりの中華スープ	あさり、とうふ		ちんげん菜	えのきたけ、ほししいたけ	でんぶん		26.2	24.4
	バナナ				バナナ			1.5	2.3

11月
予定献立表-2

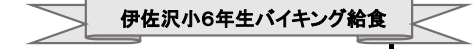


長井市給食共同調理場

献立作成者：学校栄養士 金田 瑞季



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
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%	
塩分： 2.0g未満	塩分： 2.5g未満
エネルギー 643kcal	エネルギー 833kcal
たんぱく質 17.5%	たんぱく質 17.0%
脂質 31.2%	脂質 29.5%
塩分 1.9g	塩分 2.6g

日 (曜日)	献 立	お も な 材 料					
		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	
		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
1 6 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯	
	鶏肉のごまごま焼き	とり肉			しょうが	さとう	ごま
	米粉麺サラダ	草岡ハム		にんじん	きゅうり、きくらげ、コーン	米粉めん、さとう	油
	みそけんちん汁	とうふ、みそ	煮干し粉	にんじん、小松菜	ごぼう、 長ねぎ	じゃがいも	
1 7 (火)	米粉カレー（もち玄米入りご飯）	ぶた肉		にんじん	にんにく 、しょうが、玉ねぎ	ご飯、もち玄米、じゃがいも	油、米粉カレールウ
	牛乳		牛乳				
	大豆とツナのサラダ	大豆 、ツナ		にんじん	キャベツ 、きゅうり		油
	りんご				りんご		
1 8 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯	
	白身魚のチリソース	メルルーサ		パプリカ	しょうが、玉ねぎ	でんぶん	油
	ひじきの中華サラダ		ひじき	にんじん	キャベツ 、コーン	さとう	ごま油
	ビーフンスープ			小松菜	長ねぎ 、きくらげ、えのきたけ	ビーフン	ごま油
1 9 (木)	やまこめもちりりコッパパン 牛乳		牛乳			パン	
	豚肉キャベツメンチカツ（ソース）	ぶた肉キャベツメンチ					油
	海草サラダ	草岡ハム	わかめ、海藻サラダ	にんじん	もやし、きゅうり		ごま油
	米粉の豆乳クラムチャウダー	ベーコン、あさり、豆乳		にんじん、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、米粉	豆乳バター
2 4 (火)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯	
	揚げかれのきのこあん	かれい			えのきたけ、ほししいたけ、しめじ	さとう	油
	鶏と里芋の煮物	とり肉、ちくわ		にんじん	こんにゃく	さといも、さとう	
	白菜と豆腐のレインボーみそ汁	とうふ、油あげ、 レインボー仕込み 	煮干し粉		はくさい、 長ねぎ		
2 5 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯	
	豚肉と大根の甘辛煮	ぶた肉		万能ねぎ	大根 、こんにゃく	さとう、でんぶん	
	春雨和え	草岡ハム		にんじん	もやし、 キャベツ	春雨、さとう	ごま油
	かぶのみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉	かぶの葉、小松菜	かぶ		
2 6 (木) ★	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯	
	鶏肉のハニーマスタード焼き	とり肉				はちみつ	
	ごまマヨサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう、 キャベツ		ノンエッグマヨネーズ ごま
	コーン入り玉子スープ	ベーコン、たまご			玉ねぎ、コーン、グリーンピース	でんぶん	
2 7 (金)	ご飯（つや姫） 牛乳		牛乳			ご飯	
	揚げさんまの照りかけ（中のみ2切）	さんま				さとう、でんぶん	油、ごま
	こんがりキツネのサラダ	油あげ		にんじん	キャベツ 、きゅうり、コーン	さとう	オリーブ油
	わかめのみそ汁	みそ	わかめ、煮干し粉		大根 、えのきたけ		
3 0 (月)	 ご飯 牛乳		牛乳			ご飯	
	鶏のから揚げ（2こ）	とり肉			しょうが、 にんにく	さとう、でんぶん	油
	ひじきの炒り煮	さつま揚げ、 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく、グリーンピース	さとう	油
	大根のスープ	ベーコン		小松菜	大根		

11/27は山形県より山形県産ブランド米“つや姫”に一部補助をいただきます。

★アレルギー対応食提供日

11/12（木）“乳” 11/26（木）“卵”

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米を使用しており

今月は11/27に“つや姫”、その他の日は“はえぬぎ”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 〇キャベツ 〇大根 〇大豆
〇長ねぎ 〇にんにく 〇レインボー仕込みぞ

＊生産者のみなさん

工藤望美さん 佐藤泰典さん（農）Nファームさん
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