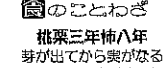




令和7年 10月予定献立表

長南町給食所

日 牛乳		献立表	主な材料					小学校	中学校	備考	
曜	乳		主に血や肉をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
1水	○	きなに揚げパン にんじんサラダ ひよこ豆のポテトチャウダー	きなに ツナ ベーコン ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	パン 砂糖 じゃが芋 米粉	油 オリーブ油	人参 パセリ	きゅうり セロリ 玉ねぎ レモン しめじ	670 kcal 24.8 g 28.1 g 2.5 g	831 kcal 30.3 g 33.4 g 3.1 g	今年も新米の季節が やってきました。農家 の方が心を込めて育て たおいしい新米を給食 でも提供していきます。 ぜひ、味わって食べ てください。
2木	○	ご飯 さばの文化干し 小松菜サラダ 肉じゃが ウエハース	さば ツナ 豚肉	牛乳	米 砂糖 じゃが芋 ウエハース	油	人参 小松菜 インゲン	きゅうり 玉ねぎ しらたき	640 kcal 29.0 g 17.3 g 2.6 g	798 kcal 35.3 g 19.3 g 3.1 g	
3金	○	ご飯 ささみのマスタード焼き カレールー 奥だくさん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ さつまいも みそ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋 里芋	ごま油 マヨネーズ	人参 パセリ 小松菜	きゅうり 玉ねぎ しらたき 干し椎茸 こんにゃく グリーンピース	627 kcal 33.6 g 18.4 g 2.3 g	765 kcal 37.3 g 19.6 g 2.8 g	
6月	○	田舎ご飯 かぼちゃコロッケ おかか和え むらくも汁 十五夜ゼリー	豚肉 油揚げ 豆腐 卵 かつおぶし	牛乳	米 砂糖 鶏粉 ゼリー	油	人参 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ たくあん	665 kcal 24.5 g 18.9 g 2.9 g	821 kcal 28.8 g 21.5 g 3.9 g	 わくわくも汁 消き流して入れた卵が 汁の中に広がり、それ が空になんか「わら くも」に見えることが あった名前だそうで す。
7火	○	ご飯 鶏肉の中華焼き 生揚げの中華炒め 白菜の中華スープ	鶏肉 生揚げ 豚肉 つくね みそ	牛乳	米 砂糖 鶏粉	油 ごま油	人参 ピーマン パプリカ チンゲンサイ	生薬 にんにく ねぎ 白滝 玉ねぎ 干し椎茸	610 kcal 28.2 g 21.7 g 2.6 g	760 kcal 33.6 g 24.5 g 3.1 g	
8水	○	けんちんうどん (うどん、けんちん汁) かまぼこ焼うどん ごぼうサラダ	鶏肉 かまぼこ ちくわ ハム	牛乳	うどん	油 ごま ドレッシング	人参 小松菜	大根 ねぎ ごぼう えのき きゅうり こんにゃく	635 kcal 27.2 g 22.4 g 2.3 g	766 kcal 31.5 g 28.0 g 2.7 g	
9木	○	マーボー丼 (煮ご飯、マーボー丼の具) 中華風サラダ コアアプラスヨーグルト	豚肉 豆腐 ハム みそ	牛乳 ヨーグルト	米 小麦 砂糖 醤油 鶏粉	油 ごま油	人参 にら	生薬 にんにく ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 きゅうり たけのこ	689 kcal 26.8 g 22.8 g 2.6 g	840 kcal 31.6 g 25.6 g 3.0 g	 10月10日 国の愛蔵デー
10金	○	ガーリックライス シーザーサラダ 小袋ドレッシング キャロットスープ ブルーベリーゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	米 クルトン ゼリー	油 バター ドレッシング	人参 パセリ パプリカ パプリカ	生薬 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	621 kcal 18.7 g 18.2 g 1.9 g	747 kcal 21.7 g 20.4 g 2.0 g	
14火	○	タコライス (黒米、タコミート、チーズサラダ) コンソメスープ ミルクココア	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	米 黒米 砂糖 じゃが芋 鶏粉	油	人参 ピーマン パプリカ トマト パセリ	生薬 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	651 kcal 25.9 g 22.5 g 2.2 g	804 kcal 30.5 g 25.7 g 2.5 g	
15水	○	しょうゆラーメン (ラーメン、醤油ラーメンのスープ) 鶏のから揚げ ポテトサラダ チョコクリーム	焼きたて 鶏肉 ハム	牛乳	ラーメン じゃが芋 鶏粉 クリーム	油 マヨネーズ ドレッシング	人参 小松菜	生薬 ねぎ にんにく 玉ねぎ きゅうり	735 kcal 28.6 g 29.1 g 2.6 g	830 kcal 32.6 g 32.4 g 3.6 g	 10月16日 世界食料デー 世界食料デーとは、 国連が定めた「世界の食料 問題」を考える日です。
16木	○	ご飯 あじの揚げ煮 れんこんサラダ 沢庵漬 はちみつレモンゼリー	あじ ツナ 豚肉	牛乳	米 鶏粉 ゼリー	油 ごま マヨネーズ	人参	れんこん きゅうり とうもろこし ごぼう ねぎ 干し椎茸 えのき たけのこ	662 kcal 24.6 g 18.2 g 1.8 g	809 kcal 29.6 g 20.8 g 2.2 g	
17金	○	煮ご飯 ポークチャップ ごま和え みそけんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	米 小麦 砂糖	オリーブ油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし にんにく ねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう 大根	595 kcal 29.3 g 16.2 g 2.2 g	747 kcal 36.8 g 18.2 g 2.7 g	
20月		長南小学校振替休業日									
21火	○	ご飯 ほうれん草まんじゅう パンサンスー カムジャタン	豚肉 卵 ほうれん草まんじゅう みそ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋 春雨	油 ごま油 ごま	人参	生薬 にんにく ねぎ きゅうり 玉ねぎ 白滝 しめじ	585 kcal 21.5 g 14.0 g 2.2 g	763 kcal 27.3 g 16.1 g 2.6 g	カムジャタンとは・・・ カムジャは韓国語でじゃ がい芋、タンは「スー プ」という意味でじゃが い芋が入ったピリ辛味の 韓国の煮込み料理です。 ジュリエンスープとは・・・ ジュリエンはフランス 語で細い千切りのことで、 千切りにした野菜を使っ たスープの名前の由来に なっています。
22水	○	スラッピージョー (コッペパン、ミートソース) ハッシュドポテト ジュリエンスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	パン パン粉 じゃが芋	油	人参 ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	628 kcal 22.2 g 27.0 g 3.0 g	754 kcal 26.5 g 30.4 g 3.7 g	
23木	○	ご飯 白身魚のもみじ焼き のり和え どさんこ汁 ベビーチーズ	白身魚 豚肉 みそ	牛乳 のり チーズ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 バター マヨネーズ	人参 小松菜	生薬 にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	613 kcal 26.8 g 21.5 g 2.4 g	760 kcal 31.8 g 23.9 g 2.6 g	
24金	○	わかめご飯 ヤンニョムチキン コーンサラダ ワンタンスープ 果汁ゼリー(ぶどう)	鶏肉 肉入りワンタン	牛乳 わかめ	米 砂糖 鶏粉 米粉	油 ごま油 ドレッシング	人参 チンゲンサイ	生薬 もやし とうもろこし 玉ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ	728 kcal 24.5 g 30.2 g 2.7 g	895 kcal 29.0 g 34.8 g 3.4 g	 10月27日 世界食料デー 世界食料デーとは、 国連が定めた「世界の食料 問題」を考える日です。
27月	○	ご飯 ぎょうざ ビビンバ風炒め 玉子入りコンソメスープ	ぎょうざ 豚肉 ベーコン 卵	牛乳	米 砂糖 鶏粉	油 ごま油	人参 ほうれん草 パセリ	にんにく もやし 玉ねぎ ねぎ とうもろこし	596 kcal 22.5 g 19.0 g 2.2 g	828 kcal 29.0 g 25.3 g 2.7 g	
28火	○	ちゃん加里カレー (黒米、カレールー タンドリーチキン ミニチリメンチ)	鶏肉 花豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	米 黒米 じゃが芋 ゼリー	油	人参 かぼちゃ	生薬 にんにく れんこん 玉ねぎ 枝豆 椎茸 りんご	717 kcal 26.3 g 21.9 g 2.2 g	902 kcal 31.5 g 25.8 g 2.8 g	
29水	○	コッペパン いちごジャム パンピングラタン コーンスローサラダ ブラウンシチュー	豚肉	牛乳	パン 砂糖 ジャム じゃが芋	油 バター	人参 トマト かぼちゃ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく セロリ グリーンピース	679 kcal 23.7 g 25.9 g 2.9 g	824 kcal 28.3 g 30.6 g 3.4 g	 10月30日 世界食料デー 世界食料デーとは、 国連が定めた「世界の食料 問題」を考える日です。
30木	○	ご飯 ささみのレモン揚げ 五目ひじき煮 かきたま汁 一口牛乳プリン	鶏肉 生揚げ 大豆 さつまいも 卵 豆腐	牛乳 ひじき	米 砂糖 牛乳プリン	油	人参 ほうれん草 インゲン	玉ねぎ レモン	642 kcal 30.4 g 18.5 g 2.4 g	765 kcal 33.8 g 19.7 g 2.7 g	
31金	○	献立のピラフ かぼちゃ型ハンバーグ パンピングポタージュ パンピングパエリア	豚肉 生揚げ ベーコン 鶏肉 花豆	牛乳 スキムミルク	米 黒米 砂糖 パエリア	油 オリーブ油	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ パセリ	703 kcal 24.4 g 25.4 g 2.5 g	904 kcal 31.0 g 30.6 g 3.3 g	

※材料の割合により献立を変更することがあります。
※6日の「十五夜ゼリー」はみかん味のゼリーです。

エネルギー	(小) 650 kcal	(中) 830 kcal
タンパク質	(小) 26.8 g	(中) 34.2 g
脂質	(小) 18.1 g	(中) 23.1 g
食塩相当量	(小) 2.0 g	(中) 2.5 g