



令和7年 11月予定献立表

長南町給食所

		献立表		主な材料			小学校 中学校		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		備考	
日曜	牛乳			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						
4火	○	ご飯 豆腐バーグのチリソースかけ ごま和え 豚汁	豆腐バーグ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 鶏粉 じゃが芋	油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ もやし 大根 お豆腐 しめじ	600 kcal 25.6 g 18.4 g 2.1 g	757 kcal 31.1 g 21.0 g 2.6 g		
5水	○	コッパパン ブルーベリージャム あじハープ焼き 人参サラダ マカロニのクリーム煮	あじハープ ツナ ベーコン 花豆	牛乳 スキムミルク	パン 砂糖 ジャム マカロニ じゃが芋 米粉	油 オリーブ油	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ セロリ レモン マッシュルーム	647 kcal 28.9 g 22.0 g 2.5 g	791 kcal 34.8 g 25.9 g 3.3 g	長南小学校1・2年生中止	
6木	○	秋の香りとご飯 いわしのハンバーグフライ れんこんサラダ 切干汁 お米のムース（ラ・フランスソース）	いわし 鶏肉 油揚げ ツナ 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 さつま芋	油 ドレッシング	人参 小松菜	しめじ れんこん きゅうり とうもろこし ねぎ 白滝 切干大根	658 kcal 24.8 g 31.4 g 2.2 g	821 kcal 29.1 g 36.5 g 2.6 g	千産千消デーこんだて 地域で生産された食材を その地域で消費すること を「地産地消」といいます。 千葉県では地産地消 を千葉県の干に掛けて千 産千消とよんでいます。	
7金	○	ハヤシライス （愛ご飯 ハヤシル） チキンのガーリックサラダ コアアプラスヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	人参	マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	652 kcal 28.4 g 18.2 g 2.5 g	808 kcal 33.8 g 20.3 g 2.9 g		
10月	○	ご飯 さばのおろし煮 おかか和え 肉じゃが	さば 豚肉 かつお節	牛乳	米 砂糖 じゃが芋	油	人参 ほうれん草 インゲン	キャベツ もやし 玉ねぎ 白滝	643 kcal 26.2 g 19.9 g 1.9 g	802 kcal 31.3 g 22.5 g 2.2 g		
11火	○	焼肉丼 （ご飯 焼肉丼の具） 梅きょうざ 大根サラダ ピーチーズ	豚肉 梅干し かつお節	牛乳 のり チーズ	米 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	人参	しょうが 玉ねぎ 白滝 しめじ 大根 きゅうり とうもろこし	658 kcal 31.8 g 20.0 g 2.8 g	792 kcal 36.4 g 21.5 g 3.0 g	食の四字熟語 とくはうしゅう 「五穀豊穡」 穀物が豊かに実ることを あらわした四字熟語です。 五穀とは、米、麦、豆、 あわ、きび（ひえの場合 もあります）のことをい います。豊穡とは豊かに 実ることです。	
12水	○	みそラーメン （中華麺 みそラーメンスープ） しゅうまい 中華風サラダ 一口どうぜりー	豚肉 しゅうまい ハム みそ	牛乳	中華麺 砂糖 春雨 ゼリー	油 ごま油	人参 にら	玉ねぎ キャベツ とうもろこし もやし きゅうり	626 kcal 26.4 g 19.3 g 3.0 g	740 kcal 31.8 g 22.6 g 3.6 g		
13木	○	ジャンバラヤ ポテトとベーコンのオムレツ 秋のシチュー	ベーコン 豚肉 花豆 鶏肉 ひよこまめ オムレツ	牛乳 スキムミルク	米 砂糖 さつま芋 米粉	油	人参 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム しめじ	666 kcal 25.6 g 24.2 g 2.0 g	841 kcal 30.4 g 29.4 g 2.7 g		
14金	○	タコライス （黒米 タコミート チーズサラダ） キャロットスーパ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	米 砂糖 鶏粉 ゼリー	油	人参 ピーマン トマト パプリカ パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	722 kcal 27.0 g 24.9 g 2.4 g	884 kcal 31.7 g 28.5 g 2.6 g	長南小学校3年生 リクエストこんだて	
17月	○	ご飯 鶏肉の中華焼き ひじきと枝豆のサラダ 玉子入りコンソープ	鶏肉 ハム ベーコン 卵 みそ	牛乳 砂糖 鶏粉	米 砂糖 鶏粉	油 ごま油	人参 パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 枝豆 玉ねぎ とうもろこし	612 kcal 28.1 g 22.1 g 2.4 g	711 kcal 29.9 g 24.9 g 2.5 g		
18火	○	長南丼（黒米ご飯・つくね揚げ・ レンコン揚げ・たれ） いものこ汁 ヨーグルトレーズン	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 のり	米 黒米 砂糖 パン粉 望芋	油	人参	しいたけ れんこん 枝豆 えのき ねぎ こんにゃく	647 kcal 25.8 g 21.3 g 2.3 g	809 kcal 31.1 g 23.9 g 3.1 g	長南丼は長南町の特産品 を使用した献立です。黒 米に飯につくね揚げとれ んこん揚げをのせ、たれ をかけます。	
19水	○	さつま芋パン 国産野菜のキッシュ ツナのマリネサラダ パンブキンポタージュ	ツナ （卵） ツナ ベーコン 花豆	牛乳 スキムミルク	さつま芋 砂糖	油 オリーブ油	人参 かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ レモン	691 kcal 25.5 g 28.1 g 2.6 g	863 kcal 30.8 g 33.3 g 3.3 g	さつま芋パンは、千葉県 産のさつま芋の甘煮湯を 使用したパンです。千葉 県はさつま芋の生産量全 国3位です。	
20木	○	ご飯 白身魚のコーン焼き 豚キムチ炒め じゃが芋の味噌汁	ホキ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま マヨネーズ	人参 にら 小松菜	とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ キムチ	591 kcal 26.8 g 18.1 g 2.3 g	742 kcal 32.0 g 20.4 g 2.5 g	長南小学校1・2年生中止 長南中学校2年生中止	
21金	○	ご飯 赤魚の四川焼き カレーきんぴら 貝だくさん汁 元気ヨーグルト	赤魚 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 望芋	油 ごま油	人参 小松菜	ごぼう グリーンピース 大根 ねぎ 干椎茸 白滝 こんにゃく	608 kcal 29.9 g 15.5 g 2.0 g	757 kcal 35.0 g 17.2 g 2.4 g	長南中学校2年生中止	
25火	○	愛ご飯 中華風肉みそ 香味サラダ ワナタンスープ	豚肉 大豆 ツナ みそ	牛乳	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	人参 青梗菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干椎茸 グリーンピース キャベツ 木耳 きゅうり もやし	614 kcal 25.2 g 24.8 g 2.6 g	764 kcal 30.4 g 28.3 g 3.2 g	食卓の前後のあいさつに は、食べものの命をいた だくことや、食事をつく るためにかかわった人た ちへの感謝の気持ちを 込められて います。心を 込めてあいさ つしましょう。	
26水	○	スパゲティミートソース （スパゲティ ミートソース） コールスローサラダ ブルーベリータルト	豚肉	牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖 タルト	油 オリーブ油	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	718 kcal 26.4 g 25.3 g 1.9 g	806 kcal 29.6 g 28.0 g 2.2 g		
27木	○	キムチご飯 鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ ABCスープ まっちゃプリン	豚肉 鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	米 砂糖 じゃが芋 マカロニ 卵粉	油 ごま油 オリーブ油 ごま ドレッシング	人参 ほうれん草 パプリカ	しょうが キムチ にんにく ごぼう きゅうり 玉ねぎ	745 kcal 27.3 g 28.9 g 2.9 g	914 kcal 32.9 g 33.2 g 3.6 g	長南中学校1年生 リクエストこんだて	
28金	○	さつま芋とれんこんのカレー （ご飯） マカロニサラダ ミルクコーヒ	豚肉 ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	米 さつま芋 マカロニ	油 マヨネーズ ドレッシング	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん きゅうり キャベツ	657 kcal 21.3 g 20.4 g 2.1 g	816 kcal 25.5 g 22.8 g 2.5 g	れんこんのおもな栄養成分 は、炭水化物（でんぷ ん）で、ビタミンCや食 物繊維なども多 く含まれています。	
※材料の都合により献立を変更することがあります。												
							エネルギー	(小) 650kcal	(中) 830kcal			
							たんぱく質	(小) 26.8g	(中) 34.2g			
							脂質	(小) 18.1g	(中) 23.1g			
							食塩相当量	(小) 2.0g	(中) 2.5g			

※材料の都合により献立を変更することがあります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
(小) 650kcal	(小) 26.8g	(小) 18.1g	(小) 2.0g
(中) 830kcal	(中) 34.2g	(中) 23.1g	(中) 2.5g

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増え、 脳を活性化します。
よくかむと唾液が出て 食べ物のみ込みや 消化・吸収を助けます。	かむことによって出た 唾液の働きで、むし 歯を予防します。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青
菜などに多く含まれています。カルシウ
ムは日本人が不足しがちな栄養です。意
識してとるようにしましょう。

牛乳
ごま油
ヨーグルト
小魚
納豆