



日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 木	黒糖入りロールパン 牛乳 ホキのレモンソースがけ ツナと枝豆のソテー ジュリエンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ホキ まぐろ ベーコン	レモン えだまめ ピーマン とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ ひらたけ えのきたけ こまつな アセロラ	パン こくとう こめあぶら さとう でんぷん こめあぶら さとう	745 kcal 31.8 g 3.3 g		しめじ
2 金	◎長泉町給食開始記念◎ 麦ごはん 牛乳 チキンカレー ミートボールの甘辛和え 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とりにく ぶたにく わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース りんご しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし しそ	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら パンこ でんぷん さとう ドレッシング	877 kcal 28.9 g 3.4 g	長中	
5 月	ごはん 牛乳 わかさぎフライ もやしとほうれん草のごま和え ツナとじゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう わかさぎ まぐろ なまあげ	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ パンこ こめあぶら こむぎこ こま さとう じゃがいも こんにゃく さとう	757 kcal 25.9 g 1.7 g		
6 火	セルフ中華丼 ごはん 中華丼の具 牛乳 チンジュワンス 春雨サラダ	いか うすらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ グリンピース しょうが にんにく たまねぎ しょうが ぎゅうり とうもろこし	こめ こめあぶら でんぷん こめ パンこ さとう でんぷん はるさめ さとう こめあぶら	817 kcal 32.0 g 2.3 g		
7 水	ごはん 牛乳 ごぼうミンチカツ 中濃ソース キャベツとしめじの昆布和え いわしのつみれ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ まいわし すけとうたら あぶらあげ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ひらたけ たいこん にんじん しょうが ねぶかねぎ	こめ パンこ こめあぶら でんぷん でんぷん さとう さといも	779 kcal 24.1 g 3.3 g		しめじ 白ねぎ
8 木	りんご入りロールパン 牛乳 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく いんげんまめ	りんご にんにく パセリ バジル キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム さやいんげん	パン ドレッシング こめあぶら さとう	767 kcal 33.4 g 3.1 g		
9 金	◎目の愛護デー◎ ごはん 牛乳 鱸の南蛮漬け ひじきの炒め煮 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう まいわし ひじき だいず とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく はねぎ とうがらし にんじん さやいんげん たまねぎ ひらたけ こまつな ブルーベリー	こめ こめあぶら さとう でんぷん しらたき こめあぶら さとう じゃがいも さとう	808 kcal 27.3 g 3.2 g	北中	しめじ
13 火	平うどん 牛乳 きのこうどん さつまいもの天ぷら キャベツのゆかり和え ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ ひらたけ えのきたけ まいたけ とうがらし キャベツ きゅうり しそ	うどん さつまいも こむぎこ こめあぶら	738 kcal 29.4 g 3.1 g		しめじ 白ねぎ
14 水	わかめごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 切り干し大根の炒め煮 豚汁	わかめ ぎゅうにゅう たまご とりにく もすく なまあげ ぶたにく みそ	にんじん たけのこ しいたけ きりぼしだいこん さやえんどう たまねぎ にんじん はくさい ごぼう ねぶかねぎ	こめ さとう でんぷん しらたき こめあぶら さとう じゃがいも	743 kcal 27.0 g 3.6 g		白ねぎ にんじん
15 木	セルフドッグ 背割りロールパン 焼きフランクフルトの トマトソースがけ 塩もみキャベツ 牛乳 キャロットクリームスープ	フランクフルトソーセージ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう だいず なまクリーム	トマト キャベツ にんじん たまねぎ	パン じゃがいも	770 kcal 31.3 g 3.8 g	長小 5年生	

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
16 金	ごはん			こめ	777 kcal		白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ こめあぶら	24.8 g		
	こんにゃくの金平	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやえんどう とうがらし	こめあぶら こんにゃく さとう	2.6 g		
	里芋のみそ汁	とうふ みそ	たまねぎ だいこん こまつな ねぶかねぎ	さといも			
19 月	◎食育の日◎				833 kcal		しめじ
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			29.1 g		
	太刀魚フライ	たちうお		パンこ こめあぶら	2.7 g		
	中濃ソース						
たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん					
肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん ひらたけ ごぼう さやいんげん しょうが	じゃがいも しらたき こめあぶら さとう				
20 火	ごはん			こめ	771 kcal		白ねぎ にんじん
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のピリ辛焼き	とりにく	ねぶかねぎ にんにく とうがらし	さとう こめあぶら	31.9 g		
	もやしと糸寒天のごま酢和え	かんてん	もやし	こま こめあぶら さとう			
青のり団子と チンゲンサイのスープ	すけとうだら ひとえぐさ ベーコン うずらたまご	チンゲンサイ えのきたけ にんじん	さとう でんぷん	3.1 g			
21 水	角型食パン			パン	761 kcal		長小
	いちごジャム		いちご	さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.7 g		
	イカカレーフライ	いか		パンこ こむぎこ こめあぶら			
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ とうもろこし ビーマン	こめあぶら さとう	3.7 g		
トマトシチュー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく マッシュルーム	じゃがいも こめあぶら				
22 木	♪♪長泉の日♪♪				841 kcal		あしたか牛 しめじ 白ねぎ
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			38.5 g		
	黒はんぺんの醤油焼き	はんぺん	しょうが				
	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな		2.9 g		
あしたか牛丼	ぎゅうにく なると なまあげ	たまねぎ にんじん ひらたけ ねぶかねぎ えだまめ	こんにゃく こめあぶら さとう				
23 金	ごはん			こめ	804 kcal		全校 特支
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖のごまみそがけ	さば みそ	しょうが	さとう こま でんぷん	27.1 g		
	キャベツの土佐ゆず香和え	かつおぶし	キャベツ きゅうり ゆず	さとう			
いも団子汁	とりにく とうふ	ひらたけ にんじん ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも でんぷん こんにゃく	2.4 g			
26 月	ソフトめん			ソフトめん	808 kcal		南小
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん ひらたけ マッシュルーム にんにく トマト	こめあぶら こむぎこ	34.4 g		
	さつまいもの揚げからめ	だいず かたくちいわし	パセリ	さつまいも じゃがいも でんぷん こめあぶら	3.3 g		
	みかんともものヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん もも				
27 火	日本の郷土料理 ～僧兵汁～ 				792 kcal		
	ごはん			こめ	26.6 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	秋刀魚の蒲焼き	さんま	しょうが	でんぷん こめあぶら さとう	2.8 g		
	茎わかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ とうもろこし しそ	ドレッシング			
僧兵汁	ぶたにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	こめあぶら				
28 水	ごはん			こめ	759 kcal		長小 3年生
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ	とうふ とりにく	たまねぎ えだまめ しょうが	さとう でんぷん	24.9 g		
	キャベツと小松菜の ドレッシング和え		キャベツ こまつな たまねぎ りんご	ドレッシング			
国清汁	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ひらたけ はねぎ	さといも こめあぶら	2.4 g			
29 木	米粉入りロールパン			こめ パン	797 kcal		北小 6年生
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼きハンバーグの バーベキューソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ りんご レモン にんにく	パンこ さとう	32.1 g		
	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	3.8 g		
玉ねぎのコンソメスープ	ベーコン うずらたまご	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ マッシュルーム					
30 金	ごはん			こめ	796 kcal		北小 6年生
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の唐揚げ薬味ソースがけ	とりにく	はねぎ しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら さとう	27.9 g		
	キャベツのピーナッツ和え		キャベツ こまつな	さとう らっかせい			
大根と豆腐のみそ汁	とうふ わかめ みそ	だいこん たまねぎ にんじん		3.1 g			

日	2(金)	5(月)	6(火)	16(金)	22(木)
おかず	ミートボール	わかさぎフライ	チンジュワンス	ししゃもフライ	黒はんぺんの醤油焼き
小学校	2個	1尾	1個	1尾	1枚
中学校	3個	2尾	2個	2尾	2枚

●放射性物質測定検査結果●
 学校給食の検査結果は、以下の通り異常はありませんでした。
 (9月1日実施) セシウム134 <1.1q/kg セシウム137 <1.3Bq/kg