




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
2 月	ごはん			こめ	622 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	24.0 g		
	キャベツとしらすのゆかりあえ	しらす	キャベツ きゅうり しそ				
3 火	じゃがいもとうふの みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ	じゃがいも	2.3 g		
	ごもくたきこみごはん	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん グリンピース	こめ なたねあぶら さとう	685 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さんまのしおやき	さんま			28.6 g		
4 水	もやしとこまつなのいそかあえ	のり	もやし こまつな				
	あきやさいのもの	とりにく	だいこん にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	さといも くり こめあぶら さとう	3.6 g		
	◎長泉町給食開始記念◎				615 kcal		
	ごはん			こめ			
5 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	じゃがいも こめあぶら	22.4 g		
	キャベツとツナのソテー	まぐろ	キャベツ ピーマン とうもろこし	こめあぶら	2.2 g		
	りんご		りんご				
6 金	セルフドッグ			パン こめ	655 kcal		
	せわりこめこロールパン						
	やきフランクフルトの トマトソースがけ	フランクフルトソーセージ	トマト		28.2 g		白ねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7 土	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			
	にくだんごスープ	とりにく レバー	たまねぎ にんじん はねぎ もやし ねぶかねぎ	パンこ でんぷん さとう	3.7 g		
	むぎごはん			こめ むぎ	646 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8 日	さばのしおやき	さば			23.5 g		長小特支
	キャベツのとさゆすかあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり ゆず	さとう			
	さつまいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん	さつまいも	1.8 g		
	うどん			うどん	629 kcal		
9 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	うどんじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ はねぎ しいたけ ひらたけ とうがらし		24.8 g		
	さくらえびのかきあげ	さくらえび	たまねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく	こむぎこ こめあぶら でんぷん	2.5 g		しめじ
	ひじきのいために	ひじき だいず	にんじん さやいんげん	しらたき こめあぶら さとう			
10 火	ごはん			こめ	685 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのうめに	いわし	うめ しそ	さとう でんぷん	29.0 g		
	こうみあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり こまつな	ごま さとう ごまあぶら			
11 水	おやこに	とりにく なると たまご	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリンピース	じゃがいも こめあぶら さとう	2.0 g		
	ふたつおりパン			パン	606 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	イチゴジャム		いちご	みずあめ さとう	26.1 g		
12 木	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモン				
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし ピーマン	こめあぶら さとう			
	ジャガイモとベーコンの コンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	2.8 g		
	むぎごはん			こめ むぎ	698 kcal		
13 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はるまき	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが	はるさめ こむぎこ こめこ でんぷん こめあぶら	23.3 g		白ねぎ
	もやしといとかんてんの ちゅうかあえ	かんてん	もやし きゅうり	ドレッシング ごま			
	マーボーとうふ	とうふ だいず ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく ねぶかねぎ	さとう でんぷん こめあぶら	2.1 g		
14 土	あげパン			パン さとう こめあぶら	656 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	キャベツとツナのカレーソテー	まぐろ	とうもろこし キャベツ	でんぷん こめあぶら	22.7 g		
	ポークビーンズ	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	じゃがいも こめあぶら	2.4 g		
15 日	ようなし		なし	さとう			

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
17	コーンピラフ	とりにく	とうもろこし たまねぎ グリーンピース ピーマン	こめ なたねあぶら さとう だっしふんにゅう	602 kcal	長小 4年生	しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g		
	とりにくのこうそうやき	とりにく	にんにく パセリ バジル				
	コールスローサラダ	たまご	キャベツ たまねぎ とうもろこし	ドレッシング さとう			
火	ジュリエンヌスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ ひらたけ えのきたけ		3.1 g		
18	ごはん			こめ	618 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	シュウマイ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん	27.7 g		
	ぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ニラ りんご はくさい にんにく とうがらし	さとう こめあぶら			
水	たまごスープ	たまご ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん	2.2 g		
19	◎食育の日◎				650 kcal	長小	しめじ
	くりごはん			こめ くり さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8 g		
	タチウオフライ	タチウオ		パンこ こむぎこ こめあぶら			
	ちゅうのうソース						
木	やさいのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり ひらたけ		2.4 g		
	だいこんとじゃがいものみそしる	あぶらあげ わかめ とうふ みそ	だいこん にんじん	じゃがいも			
20	日本の郷土料理 ～いもに～ 				675 kcal	長小5年生 小中特支	白ねぎ
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g		
	やきハンバーグのおろしがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	パンこ でんぷん			
	もやしときゅうりのごますあえ		もやし きゅうり	ごま さとう ごまあぶら			
金	いもに	ぶたにく	にんじん ごぼう まいたけ ねぶかねぎ	さといも こめあぶら さとう こんにゃく	2.2 g		
23	ソフトめん			ソフトめん	650 kcal		しめじ
	ぎゅうにゅう	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	27.6 g		
	さつまいもとだいすのあげがらめ	だいす かたくちいわし	パセリ	さつまいも でんぷん こめあぶら	2.2 g		
月	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん もも パイナップル				
24	ごはん			こめ	571 kcal	長小 3年生	白ねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのかんこくやき	とりにく	ねぶかねぎ にんにく とうがらし	さとう	22.3 g		
	はるさめサラダ		きゅうり とうもろこし	ごま あぶら さとう はるさめ			
火	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ		2.1 g		
25	♪♪長泉の日♪♪				651 kcal		あしたか牛 しめじ 白ねぎ
	セルフあしたかぎゅうどん			こめ むぎ			
	〔むぎごはん あしたかぎゅうどんのぐ〕	ぎゅうにく なんと	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	26.5 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	水	あつやきたまご	たまご	さとう でんぷん	2.4 g		
	もやしのしょうゆいため	ベーコン	もやし ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら			
26	りんごいりねじりパン		りんご	パン	603 kcal	北小 6年生	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー	キャベツ ピーマン えだまめ	こめあぶら	23.0 g		
	しろいんげんまめの クリームスープ	いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ	じゃがいも	2.3 g		
27	ごはん			こめ	611 kcal	北小 6年生	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハヤシチュー	ぶたにく チーズ	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく	こめあぶら	20.4 g		
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ とうもろこし うめ	ドレッシング	2.2 g		
金	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう			
30	ごはん			こめ	600 kcal	南小	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あきさげフライ	さげ		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	24.3 g		
	ちゅうのうソース						
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん		2.5 g		
月	たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ	じゃがいも			
31	ごはん			こめ	612 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかのさらさあげ	いか	しょうが	でんぷん こめあぶら	26.9 g		
	キャベツのピーナッツあえ		キャベツ こまつな	さとう らっかせい			
火	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん	じゃがいも こんにゃく	2.2 g		

日	18(水)
おかず	シュウマイ
小学校	2個
中学校	3個

●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5日実施) セシウム134 <1.4q/kg セシウム137 <1.3q/kg



平成29年度

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
2 月	ごはん			こめ	784 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の唐揚げ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	28.8 g		
	キャベツとしらすのゆかり和え	しらす	キャベツ きゅうり しそ				
3 火	じゃが芋と豆腐の みそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ	じゃがいも	2.6 g		
	五目炊き込みごはん	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん グリンピース	こめ なたねあぶら さとう	851 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	秋刀魚の塩焼き	さんま			34.3 g		
4 水	◎長泉町給食開始記念◎						
	ごはん			こめ	781 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	じゃがいも こめあぶら	27.2 g		
5 木	キャベツとツナのソテー りんご	まぐろ	キャベツ ピーマン とうもろこし りんご	こめあぶら	2.6 g		
	セルフドッグ				837 kcal		
	背割り米粉ロールパン 焼きフランクフルトの トマトソースかけ	フランクフルトソーセージ	トマト	パン こめ	34.1 g		白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
6 金	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			
	肉団子スープ	とりにく レバー	たまねぎ にんじん はねぎ もやし ねぶかねぎ	パンこ でんぷん さとう	4.6 g		
	麦ごはん			こめ むぎ	811 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
10 火	鯖の塩焼き	さば			28.1 g	長小特支	
	キャベツの土佐ゆず和え	かつおぶし	キャベツ きゅうり ゆず	さとう			
	さつま芋のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん	さつまいも	2.0 g		
	うどん			うどん	805 kcal		
11 水	牛乳	ぎゅうにゅう					
	うどん汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ はねぎ しいたけ ひらたけ とうがらし		30.8 g		しめじ
	桜えびのかきあげ	さくらえび	たまねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく	こむぎこ こめあぶら でんぷん	3.5 g		
	ひじきの炒め煮	ひじき だいず	にんじん さやいんげん	しらたき こめあぶら さとう			
12 木	ごはん			こめ	868 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰯の梅煮	いわし	うめ しそ	さとう でんぷん	35.7 g		
	香味和え	かつおぶし	キャベツ きゅうり こまつな	ごま さとう ごまあぶら			
13 金	親子煮	とりにく なると たまご	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ グリンピース	じゃがいも こめあぶら さとう	2.6 g		
	二つ折りパン			パン	712 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	イチゴジャム		いちご	みずあめ さとう	30.7 g		
16 月	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモン				
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし ピーマン	こめあぶら さとう			
	ジャガイモとベーコンの コンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	3.5 g		
	麦ごはん			こめ むぎ	899 kcal		
16 月	牛乳	ぎゅうにゅう					
	春巻	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが	はるさめ こむぎこ こめこ でんぷん こめあぶら	28.9 g		白ねぎ
	もやしと糸寒天の 中華和え	かんてん	もやし きゅうり	ドレッシング ごま			
	麻婆豆腐	とうふ だいず ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく ねぶかねぎ	さとう でんぷん こめあぶら	2.9 g		
洋なし	りんご入りねじりパン		りんご	パン	707 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツとツナのカレーソテー	まぐろ	とうもろこし キャベツ	こめあぶら	26.9 g		
	ポークビーンズ	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	じゃがいも こめあぶら	3.0 g		

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
17 火	コーンピラフ	とりにく	とうもろこし たまねぎ グリーンピース ピーマン	こめ なたねあぶら さとう だっしふんにゅう	745 kcal	長小 4年生	しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の香草焼き	とりにく	にんにく パセリ バジル		27.9 g		
	コールスローサラダ	たまご	キャベツ たまねぎ とうもろこし	ドレッシング さとう			
火	ジュリエンヌスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ ひらたけ えのきたけ		4.0 g		
18 水	ごはん			こめ	807 kcal	長小 4年生	しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	シュウマイ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん	34.9 g		
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ニラ りんご はくさい にんにく とうがらし	さとう こめあぶら			
水	たまごスープ	たまご ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん	2.9 g		
19 木	◎食育の日◎				808 kcal	長小	しめじ
	栗ごはん			こめ くり さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.8 g		
	タチウオフライ	タチウオ		パンこ こむぎこ こめあぶら			
木	野菜の昆布和え	こんぶ	キャベツ きゅうり ひらたけ		2.8 g		
大根とじゃが芋のみそ汁	あぶらあげ わかめ とうふ みそ	だいこん にんじん	じゃがいも				
20 金	日本の郷土料理 ～芋煮～				855 kcal	長小5年 小中特支	白ねぎ
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			32.6 g		
	焼きハンバーグのおろしかけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	パンこ でんぷん			
金	もやしときゅうりのごま酢和え		もやし きゅうり	ごま さとう ごまあぶら			
芋煮	ぶたにく	にんじん ごぼう まいたけ ねぶかねぎ	さといも こめあぶら さとう こんにゃく	2.5 g			
23 月	ソフトめん			ソフトめん	816 kcal	しめじ	しめじ
	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	34.6 g		
	さつま芋と大豆のあげがらめ	だいたく かたくちいわし	パセリ	さつまいも でんぷん こめあぶら	3.0 g		
月	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん もも パイナップル				
24 火	ごはん			こめ	721 kcal	長小 3年	白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の韓国焼き	とりにく	ねぶかねぎ にんにく とうがらし	さとう	26.3 g		
	春雨サラダ		きゅうり とうもろこし	ごまあぶら さとう はるさめ			
火	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ		2.7 g		
25 水	♪♪長泉の日♪♪				811 kcal	あしたか牛 しめじ 白ねぎ	あしたか牛 しめじ 白ねぎ
	セルフあしたか牛丼			こめ むぎ			
	〔麦ごはん〕 〔あしたか牛丼の具〕	ぎゅうにく なると	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	32.2 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
水	厚焼き玉子	たまご		さとう でんぷん	2.7 g		
もやしの醤油炒め	ベーコン	もやし ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら				
26 木	揚げパン			パン さとう こめあぶら	834 kcal	北小 6年生	しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ ピーマン えだまめ	こめあぶら	26.8 g		
	白いんげん豆の クリームスープ	いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ	じゃがいも	2.8 g		
27 金	ごはん			こめ	766 kcal	北小 6年生	しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハヤシチュー	ぶたにく チーズ	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく	こめあぶら	24.7 g		
	茎わかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ とうもろこし うめ	ドレッシング	2.7 g		
金	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう			
30 月	ごはん			こめ	762 kcal	南小	しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	秋鮭フライ	さけ		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	28.8 g		
	中濃ソース						
月	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん		3.0 g		
玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ	じゃがいも				
31 火	ごはん			こめ	777 kcal	しめじ	しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	イカの更紗揚げ	いか	しょうが	でんぷん こめあぶら	32.0 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			
火	豚汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん	じゃがいも こんにゃく	2.6 g		

日	18(水)
おかず	シュウマイ
小学校	2個
中学校	3個

●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5日実施) セシウム134 <1.4 Bq/kg セシウム137 <1.3 Bq/kg