



日	曜		献立名	<赤> おもに体をつくるもとになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるもとになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		たんぱく質(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)	メ モ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水		むぎごはん ブルコギ トックスープ レモンゼリー	ぶたにく、みそ ぶたにく		にら、にんじん あかピーマン チンゲンサイ にんじん	にんにく、しょうが りんご、たまねぎ にんにく、しょうが えのきたけ レモンかしゅう	こめ、むぎ さとう かたくりこ トック さとう		591 26.9 22.7	長南小 5年生 なし
2	木		むぎごはん まつかぜやき いそマヨあえ とうふのみぞしる	ぶたにく、とりにく みそ、とうふ かつおぶし とうふ、みそ			しょうが、ねぶかねぎ キャベツ もやし、たまねぎ	こめ、むぎ さとう さとう ノイグ マヨネーズ		571 27.0 31.5	大仁小 なし
理科コラボ献立④ 「根と葉と茎のつくり」 野菜の根・茎・葉・花・実のどの部分を食べているのかな？											
3	金	 田京幼児リスト	【セルフオムライス】 チキンライス うすやきたまご ねとはとくきのポトフ にしじろゼリー	とりにく、だいず たまご ベーコン、とりにく ぶたにく	6月に提供した あじさいゼリーを アレンジして 提供します！ 	にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ、コーン にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、だいこん、キャベツ ぶどうかしゅう、いちごかしゅう みかんかしゅう、レモンかしゅう	こめ、さとう じゃがいも さとう、サイダー		613 22.1 25.5	大仁小 6年生なし 大仁小 試食会 理科ラボ④
6	月		むぎごはん ホキのもみじやき なめたけあえ さとものみぞしる (幼)おつきみゼリー (小中)おつきみだんだ	ホキ あぶらあげ、とうふ みそ		にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ、コーン なめたけ、もやし もやし みかんかしゅう	こめ、むぎ ノイグ マヨネーズ 芋名月です！ さといも さとう しょうろんこ、さとう		643 26.8 26.7	十五夜 献立
7	火		こくとういりロールパン あきやさいのクリームに ハムサラダ バナナ		だしっふんにゆう ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、しめじ キャベツ、コーン、きゅうり バナナ	こむぎこ こくとう さつままいも こむぎこ さとう	ショートニング バター あぶら	594 23.7 31.5	
8	水	 大仁小・中 長岡南小 長岡中リスト	むぎごはん スタミナやきにく ワンタンスープ 焼きプリンタルト	ぶたにく、みそ ぶたにく たまご、だいず		あかピーマン きピーマン、にら にんじん、こまつな にゅうせいぶん	にんにく、しょうが たまねぎ もやし、しいたけ、たまねぎ しょうが	こめ、むぎ かたくりこ さとう こむぎこ、かたくりこ わんだんのかわ さとう、こむぎこ	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	663 29.8 29.5	体育の部 応援献立
世界の果てまで行って給食×英語コラボ 「フィリピンメニュー」です！ ALTの先生に教わりました。											
9	木		むぎごはん チキンアドボ ほうれんそうとソーソのサガ トロロン	とりにく うすらたまご(幼なし) まぐろ	トロンはバナナで 春巻きの皮で包んで 揚げた料理です 	ほうれんそう	にんにく、たまねぎ コーン、キャベツ バナナ	こめ、むぎ じゃがいも さとう、かたくりこ さとう はるまきのかわ さとう、こむぎこ	あぶら あぶら あぶら	640 28.3 26.8	大仁中なし 世界の果て まで行って 給食 inフィリッ
10	金		むぎごはん さばのたたためあげ いそかあえ とうにゅうみぞしる ブルーベリーゼリー	さば とうふ、ぶたにく みそ、とうにゅう	のり	こまつな、にんじん にんじん	しょうが もやし たまねぎ、ねぶかねぎ だいこん ブルーベリーかしゅう	こめ、むぎ かたくりこ さつままいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	610 26.2 27.8	目の 愛護デー 献立
🐰 🍌 🥕 🥔 🧀 🍰 🎂 🍩 🍪 🍫 🍬 🍭 🍮 🍯 🍼 📅 スポーツの日 🏃 ⚽ 🏊 🗻											
理科コラボ献立⑤ 「維管束」 セロリの維管束は赤く見えるのか？											
14	火	 のぞみ幼児リスト	【大仁地区】 きなこあげパン 【長岡地区】 げんまいりロールパン ツナサラダ ポーキビーンズシチュー ぶどうゼリー	きなこ まぐろ ぶたにく、ベーコン だいず	だしっふんにゆう だしっふんにゆう チーズ なまクリーム	※揚げパンは全校一度に 提供できないため 地区ごと交代で提供します ほうれんそう トマト、にんじん	さとう こむぎこ さとう、げんまい こむぎこ キャベツ、コーン にんにく、しょうが たまねぎ、セロリ ぶどうかじゅう	ショートニング あぶら ショートニング あぶら		642 27.5 33.0	理科 コラボ 献立⑤
15	水		さくらごはん しずおかおでん ごまあえ みかん	ぶたにく、あげボール ちくわ、なんと、いわし こんぶ だしこ		にんじん、こまつな キャベツ みかん	こめ こんにゃく さとう、さといも さとう			586 26.0 20.8	ふるさと 給食の日
16	木		むぎごはん ハンバーグトマトソース チーズサラダ ABCスープ	ぶたにく、とうふ とうにゅう ベーコン、だいず	チーズ	ほうれんそう にんじん、トマト	たまねぎ コーン、キャベツ セロリ、たまねぎ	こめ、むぎ パンこ、さとう さとう マカロニ		597 26.8 28.4	長岡中 なし
17	金		むぎごはん あじフライ ごまマヨあえ とりだんどじる	あじ まぐろ とうふ、とりにく、みそ		にんじん、はねぎ	キャベツ えのきたけ、ごぼう れんこん、たまねぎ	こめ、むぎ こむぎこ、パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま、ノイグ マヨネーズ	599 24.7 30.9	幼稚園 なし

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

「運動会応援企画」として各園・校でデザートリクエストを実施しました！
焼きプリンタルトや、チョコプリンが人気でした♪





* 10月の献立表 *



今月の食育目標：好き嫌いしないでなんでも食べよう

※小学校の栄養価を記載しています
幼稚園は小学校の約75%です

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
20	月		ちゅうかめん ジャージャーめん チーズロール かふうあえ	ぶたにく	チーズ			こむぎこ さとう かたくりこ ワンタンのかわ こむぎこ	あぶら、ごまあぶら あぶら ごま、ごまあぶら	685 29.6 35.4	
21	火		むぎごはん さんぞくやき さつまいもサラダ なめこのみそしる	とりにく	山賊は、物を「取り上げる」ことから揚げた鶏肉(とりあげ)を山賊焼きと呼ぶように	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ きゅうり たまねぎ、なめこ ねぶかねぎ	こめ、むぎ さとう、こめこ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら /ノエッグ マヨネーズ	632 24.0 33.1	のぞみ幼 なし 郷土食の旅 in 長野
22	水		げんまいいりしょくパン いちごジャム マカロニグラタン にくだんごとやさいの ゴロゴロスープ		だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー	いちごかじゅう たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、コーン にんにく、たまねぎ	こむぎこ さとう、げんまい さとう マカロニ こむぎこ	ショートニング あぶら、バター オリーブオイル	621 26.0 32.3	田京幼 なし
23	木		むぎごはん ちぐさやき おひたし さつまじる	たまご、とりにく		にんじん	たけのこ、しいたけ グリンピース もやし たまねぎ	こめ、むぎ さとう さつまいも	あぶら	559 25.3 29.6	長岡中 なし
24	金		むぎごはん バターチキンカレー げんきサラダ チョコプリン	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	トマト、にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ キャベツ、コーン、きゅうり	こめ、むぎ さとう、はちみつ さとう	あぶら、バター あぶら チョコレート	664 25.6 28.7	運動会 応援献立
27	月		むぎごはん ちゅうかどん シュウマイ はるさめサラダ	ぶたにく		こまつな、にんじん	にんにく、しょうが しいたけ、たけのこ、もやし キャベツ、たまねぎ しいたけ、たまねぎ しめじ、しょうが もやし、きゅうり	こめ、むぎ さとう かたくりこ しょうまいのかわ こむぎこ、さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら、ごま	568 22.9 27.4	大仁小 なし
28	火		【大仁地区】 げんまいいりロールパン 【長岡地区】 きなこあげパン こまつナサラダ チリコンカン ヨーグルト		だっしふんにゅう			げんまい こむぎこ、さとう こむぎこ、さとう さとう さとう	ショートニング あぶら あぶら あぶら	627 28.9 31.4	のぞみ幼 なし
29	水		むぎごはん さけのさいきょうやき ちぐさあえ かきたまじる	さけ、みそ	鮭には快眠ホルモンを生成する「トリプトファン」が豊富に含まれています。	にんじん、こまつな	しょうが もやし たまねぎ、えのきたけ	こめ、むぎ さとう さとう、しらたき かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	563 31.1 26.0	田京幼 なし 快眠献立
30	木		むぎごはん ポークストロガノフ かいそうサラダ レモンタルト	ぶたにく	なまクリーム	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ しめじ、マッシュルーム グリンピース きゅうり、キャベツ レモンかじゅう	こめ、むぎ こむぎこ コーンスターチ さとう さとう、こむぎこ	バター、あぶら ごまあぶら あぶら	694 27.4 28.6	
31	金		むぎごはん かぼちゃフライ おかかチーズあえ だいこんのみそしる	ぶたにく	チーズ	かぼちゃ こまつな	キャベツ、もやし えのきたけ、だいこん ねぶかねぎ	こめ、むぎ こむぎこ、パンこ	あぶら ごまあぶら	561 21.4 29.6	

長岡給食センター日記

話は6月までさかのぼります
日吉の前任校の函南町では
「おじさいゼリー」が大人気！
角切りにしたカラメルゼリーがサイダーに浮かぶのが、すけいけなデザートです。
伊豆の国市の子にも
食べてほしいなー
ゼリーは冷凍のものを何種類か
そろえれば「給食センター」でも
できるかも...！

そして迎えた当日、調理員さんが

せ、せ、失声ー！ゼリーが大変です！！
と、飛び込んできました
あおてゼリーを混ぜているお釜を見に行くと
サイダーがシャーベット状に
なって雪のようにもくもく。
その中にちらほら色とりどりの
ゼリーたち...
ああ...すげえキレイ...
言問ってみると「過冷却」として、
液体が0℃より冷えたときに
起きる現象だそうです。

「このままみんなに食べてほしい！！」と
大いそぎで食缶に詰め、学校へ
どの学校からか
冷たくておいしい
まただしてね
と大好評。
でも秋に「おじさい」も変だなと
思っていたら
大仁小の6年生から
「にじいろゼリーって
名前、はっさ？」とねまなアイデア
をいただきました。
そんな「おじさいゼリー」改め、
「にじいろゼリー」10%に登場いたします。

HP



感想等



給食の献立をHPに掲載しています
感想、知りたいレシピ等も
随時募集しています！