



令和7年 4月予定献立表

長南町給食所

日 曜	牛 乳	献立表	主な材料					小学校		備考
			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	
7月	○	ハヤシライス(麦ご飯) チキンのガーリックサラダ フルーツキャロットゼリー	豚肉 鶏ささみ 白花生	牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ルウ	人参 グリーンピース 生薑 にんにく 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり	621 kcal 27.2 g 15.6 g 2.2 g	774 kcal 32.8 g 17.4 g 2.5 g	給食開始
8月	○	ご飯 さばカレー醤油漬 棒棒鶏サラダ 味噌キムチスープ ドレッシング	鶏肉 鶏ささみ 蒲鉾 味噌	牛乳	米 砂糖	油 ドレッシング	人参 小松菜 きゅうり 生薑 もやし 白菜 葱 とうもろこし	622 kcal 27.1 g 24.4 g 1.9 g	780 kcal 32.4 g 28.3 g 2.4 g	長南中学校入学式
9月	○	ミルクロールパン ハンバーグ ほうれん草ソテー ABCスープ (小) みかんゼリー (中) お祝いゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油 オリーブ油	人参 ほうれん草 黄ピーマン 玉葱 しめじ もやし とうもろこし マッシュルーム	644 kcal 25.6 g 23.4 g 3.0 g	804 kcal 31.5 g 29.0 g 4.1 g	長南小学校入学式 長南中1年生給食開始
10月	○	わかめご飯 鶏唐揚げ ツナサラダ みそワタンスープ (小) お祝いゼリー (中) みかんゼリー	鶏肉 豚肉 ツナ 味噌	牛乳 わかめ	米 砂糖 澱粉 わんだん ゼリー	油	人参 小松菜 ほうれん草 キャベツ にんにく 生薑 きゅうり もやし 大根 とうもろこし	656 kcal 26.0 g 21.3 g 2.9 g	813 kcal 31.2 g 23.6 g 3.8 g	長南小1年生給食開始
11月	○	焼肉丼(麦ご飯) しゅうまい 香辛サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	米 麦 砂糖	油 ごま	人参 生薑 しめじ 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり しらたき	604 kcal 30.7 g 15.7 g 2.2 g	780 kcal 38.1 g 18.7 g 2.7 g	
14月	○	ご飯 鶏肉バーベキューソース ブロッコリーのおかかあえ 味噌けんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 味噌	牛乳	米 砂糖	油 ごま油	人参 ブロッコリー 生薑 りんご にんにく キャベツ 葱 ごぼう 大根 こんにゃく	584 kcal 28.0 g 18.4 g 2.2 g	725 kcal 33.1 g 20.8 g 2.5 g	
15月	○	ご飯 あじ味噌揚げ玉フライ ひじきと枝豆のサラダ 田舎汁	アジ 鶏肉 ハム 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	米 砂糖 里芋 パン粉	油 ごま油 ごま	人参 小松菜 枝豆 もやし 大根 にんにく 葱	635 kcal 26.9 g 23.7 g 2.1 g	771 kcal 30.3 g 26.4 g 2.3 g	
16月	○	味噌ラーメン(ソフト麺) 餃子 豆入りごまネーズサラダ アセロラミルクゼリー	豚肉 ひよこ豆 ハム 味噌	牛乳	麵 砂糖 ゼリー	油 ごま ドレッシング	人参 にら キャベツ もやし 玉葱 とうもろこし	669 kcal 26.2 g 22.1 g 2.5 g	764 kcal 30.0 g 25.0 g 3.0 g	
17月	○	ご飯 キャベツメンチ ソース のりあえ ごさんご汁	豚肉 味噌	牛乳 のり	米 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま バター	人参 小松菜 キャベツ 葱 きゅうり にんにく 生薑 もやし とうもろこし	669 kcal 26.2 g 25.1 g 2.1 g	870 kcal 33.0 g 30.9 g 2.5 g	
18月	○	カレーライス(麦ご飯) コーンサラダ ヨーグルト	豚肉 白花生	牛乳 チーズ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	人参 グリーンピース 生薑 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	687 kcal 25.9 g 19.1 g 1.9 g	854 kcal 30.5 g 22.1 g 2.6 g	
21月	○	ご飯 ささみのマスタード焼き ごまあえ 臭たくさん汁 ヨーグルトレーズン	豚肉 鶏肉 鶏ささみ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	米 砂糖 さといも ヨーグルトレーズン	油 ごま ドレッシング	人参 小松菜 パセリ もやし ごぼう 大根 葱 干椎茸 こんにゃく	625 kcal 31.4 g 20.0 g 2.3 g	750 kcal 34.8 g 20.9 g 2.9 g	
22月	○	ご飯 さばのごまだれ焼き ごまじゃこサラダ じゃがもち汁	鶏肉 鶏ささみ 味噌	牛乳 揚げちりめん	米 砂糖 じゃがもち	ごま油 ごま	人参 小松菜 ほうれん草 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 葱 干椎茸	704 kcal 28.4 g 27.8 g 2.4 g	881 kcal 33.8 g 32.5 g 2.9 g	
23月	○	食パン いちごジャム トマトオムレツ にんじんサラダ マカロニクリーム煮	卵 ツナ ベーコン 白花生	牛乳 脱脂粉乳	パン ジャム 砂糖 米粉 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	人参 パセリ きゅうり セロリ 玉葱 マッシュルーム	626 kcal 24.6 g 20.9 g 2.6 g	774 kcal 30.3 g 24.9 g 3.4 g	
24月	○	ご飯 うま塩ねぎまんじゅう ヒビンパ風炒め にら玉味噌汁 ウエハース	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	米 砂糖 じゃがいも ウエハース	油 ごま油	人参 ほうれん草 にら にんにく もやし 葱	577 kcal 24.8 g 17.1 g 2.3 g	754 kcal 31.4 g 20.2 g 3.0 g	
25月	○	だけのご飯 ツナカレーコロッケ ゆで野菜サラダ すまし汁	鶏肉 ツナ ハム 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	人参 ブロッコリー 栗大根 葡萄 葱 キャベツ えのきだけ とうもろこし	605 kcal 24.3 g 23.2 g 2.7 g	818 kcal 30.3 g 32.8 g 3.8 g	旬の葡萄を使用した葡萄ご飯です。
28月	○	チキンライス ほうれん草グラタン ブロッコリーのサラダ フルーツパンチ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	米 砂糖 ゼリー	油 ルウ バター ドレッシング	人参 ブロッコリー ほうれん草 グリーンピース 玉葱 キャベツ みかん もも りんご パイナップル	627 kcal 19.1 g 18.1 g 2.1 g	792 kcal 23.1 g 21.2 g 2.7 g	
30月	○	けんちんうどん(ソフト麺) いか天ぷら ごぼうサラダ すりおろしりんごゼリー	鶏肉 いか ハム 竹輪	牛乳	麵 てんぷら粉 ゼリー	油 ごま ドレッシング	人参 小松菜 ごぼう きゅうり 大根 葱 こんにゃく えのきだけ	675 kcal 29.2 g 24.0 g 2.2 g	777 kcal 34.1 g 27.6 g 2.6 g	

※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

ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期がスタートしました。ひとつお兄さん・お姉さんになり、新しいクラスもスタートします。給食も在校生は7日から、中学校1年生は9日、小学校1年生は10日から開始します。給食センターでもおいしく安全な給食になるよう心をひとつにがんばります。みなさんも、元気に過ごせるように、朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。

