



# 令和7年 5月予定献立表

長南町給食所

| 日<br>曜  | 牛<br>乳 | 献立表                                                    | 主な材料                                     |                          |                        |                                  |                                       | 小学校 中学校                                                 |                                       | 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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |                                       |                                                                                                 |
| 1<br>木  | ○      | タコライス(黒米ご飯)<br>(黒米ご飯・タコミート・ゆで野菜)<br>香キャベツのスープ<br>抹茶プリン | 豚肉<br>大豆<br>ベーコン                         | 牛乳                       | 米<br>黒米<br>じゃが芋        | 油                                | 人参                                    | にんにく<br>玉葱<br>キャベツ<br>きゅうり                              | 698 kcal<br>25.6 g<br>24.1 g<br>2.3 g | 856 kcal<br>30.1 g<br>27.2 g<br>2.8 g | 今日は十八夜です<br> |
| 2<br>金  | ○      | ご飯<br>かぶと型ハンバーグりんごソース<br>ごまドレサラダ<br>かきたま汁<br>こどもの日デザート | ハンバーグ<br>鶏肉<br>卵<br>豆腐                   | 牛乳                       | 米<br>砂糖<br>澱粉          | ごま油<br>ラー油<br>ごま                 | 人参<br>ほうれん草                           | にんにく<br>ねぎ りんご<br>生薬 玉葱<br>キャベツ                         | 626 kcal<br>24.7 g<br>18.6 g<br>2.4 g | 800 kcal<br>30.7 g<br>22.6 g<br>2.9 g | こどもの日こんだて                                                                                       |
| 7<br>水  | ○      | カレーライス(麦ご飯)<br>ツナサラダ<br>ミルクコーヒ                         | 豚肉<br>白花生<br>ツナ                          | 牛乳<br>スキムミルク<br>チーズ      | 米 麦<br>砂糖<br>じゃが芋      | 油                                | 人参<br>小松菜                             | 生薬<br>にんにく<br>グリーンピース<br>玉葱 りんご<br>きゅうり                 | 646 kcal<br>27.5 g<br>16.6 g<br>2.2 g | 812 kcal<br>33.2 g<br>19.2 g<br>2.9 g |                                                                                                 |
| 8<br>木  | ○      | ご飯<br>かつおコロッケ<br>ブルコギ炒め<br>サンラータン                      | 豚肉<br>豆腐 卵                               | 牛乳                       | 米<br>砂糖<br>澱粉          | 油<br>ごま油<br>ごま                   | 人参<br>ピーマン<br>パプリカ                    | 生薬 玉葱<br>にんにく<br>筍 干椎茸<br>えのき 葱                         | 659 kcal<br>27.2 g<br>23.3 g<br>2.3 g | 826 kcal<br>32.1 g<br>26.9 g<br>2.7 g |                                                                                                 |
| 9<br>金  | ○      | ピラフ<br>ポテトとベーコンのオムレツ<br>クリームスープ                        | 鶏肉<br>オムレツ<br>ベーコン<br>白花生<br>ウインナー       | 牛乳<br>スキムミルク<br>生クリーム    | 米<br>米粉<br>じゃが芋        | オリーブ油<br>バター                     | 人参<br>パセリ<br>ブロッコリー                   | 玉葱<br>マッシュルーム<br>しめじ                                    | 620 kcal<br>22.6 g<br>23.8 g<br>2.2 g | 773 kcal<br>27.2 g<br>28.0 g<br>3.0 g |                                                                                                 |
| 12<br>月 | ○      | ご飯<br>にらまんじゅう<br>海藻サラダ ドレッシング<br>マーボー豆腐<br>黒糖ビーンズ      | 豚肉<br>豆腐<br>大豆<br>味噌                     | 牛乳<br>海藻ミックス             | 米<br>砂糖<br>澱粉          | 油<br>ごま油<br>ドレッシング               | 人参                                    | キャベツ 葱<br>きゅうり 生薬<br>グリーンピース<br>筍 にんにく<br>干椎茸 かんてい<br>芋 | 619 kcal<br>27.4 g<br>18.8 g<br>1.9 g | 805 kcal<br>34.6 g<br>22.2 g<br>2.5 g |                                                                                                 |
| 13<br>火 | ○      | ご飯<br>赤魚の刺身漬け<br>五目ひじき煮<br>豚汁<br>ヨーグルト                 | 赤魚 大豆<br>生揚げ<br>さつま揚げ<br>豚肉 豆腐<br>油揚げ 味噌 | 牛乳<br>ひじき<br>ヨーグルト       | 米<br>砂糖<br>里芋          | 油                                | 人参<br>小松菜<br>インゲン                     | ごぼう<br>大根 葱<br>干椎茸<br>こんにゃく                             | 615 kcal<br>30.7 g<br>16.9 g<br>2.1 g | 761 kcal<br>36.5 g<br>19.1 g<br>2.6 g |                                                                                                 |
| 14<br>水 | ○      | コッペパン<br>ポークコロッケ ソース<br>ブロッコリーパスタ<br>トマトスープ            | ベーコン<br>鶏肉<br>大豆                         | 牛乳                       | パン<br>スバグッティ<br>じゃが芋   | 油<br>バター<br>マヨネーズ                | 人参<br>ブロッコリー<br>トマト                   | キャベツ<br>にんにく<br>玉葱                                      | 669 kcal<br>23.9 g<br>24.9 g<br>2.8 g | 821 kcal<br>28.5 g<br>28.9 g<br>3.5 g |                                                                                                 |
| 15<br>木 | ○      | ご飯<br>鶏肉のみそマヨ味噌焼き<br>ツナのマリネサラダ<br>梅とわかめのみそ汁            | 鶏肉<br>味噌<br>ツナ<br>油揚げ                    | 牛乳<br>わかめ                | 米<br>砂糖                | 油<br>ごま油<br>オリーブ油<br>ごま<br>マヨネーズ | 人参                                    | にんにく<br>生薬 玉葱<br>セロリ レモン<br>キャベツ<br>きゅうり 筍              | 642 kcal<br>27.8 g<br>25.9 g<br>2.5 g | 793 kcal<br>32.5 g<br>29.7 g<br>3.1 g |                                                                                                 |
| 16<br>金 | ○      | ピピンパ(麦ご飯 ピピンパの具)<br>ワタンスープ<br>パインゼリー                   | 豚肉<br>味噌<br>卵                            | 牛乳                       | 米<br>麦<br>砂糖           | ごま油<br>ごま                        | 人参<br>ほうれん草<br>にら                     | 生薬<br>にんにく<br>もやし<br>玉葱<br>きくらげ                         | 642 kcal<br>23.8 g<br>26.5 g<br>2.7 g | 805 kcal<br>29.2 g<br>31.5 g<br>3.4 g |                                                                                                 |
| 19<br>月 | ○      | ご飯<br>カップdeコロッケ ソース<br>パン/パンジーサラダ ドレッシング<br>みそけんちん汁    | 豚肉<br>鶏肉<br>豆腐<br>味噌                     | 牛乳                       | 米<br>じゃが芋<br>パン粉       | 油<br>ごま油<br>ドレッシング               | 人参                                    | もやし<br>玉葱 ごぼう<br>葱 きゅうり<br>大根<br>こんにゃく                  | 593 kcal<br>25.4 g<br>16.1 g<br>2.2 g | 長南中学校振替休業日                            |                                                                                                 |
| 20<br>火 | ○      | ご飯<br>ままかり味噌マヨネーズフライ<br>豚キムチ炒め<br>サムゲタン風スープ            | 豚肉<br>ままかり<br>鶏肉                         | 牛乳                       | 米<br>砂糖<br>もち麦         | 油<br>ごま油<br>ごま                   | 人参<br>にら                              | にんにく<br>生薬 玉葱<br>もやし 葱<br>大根 干椎茸<br>白菜                  | 648 kcal<br>25.7 g<br>23.3 g<br>2.2 g |                                       |                                                                                                 |
| 21<br>水 | ○      | ちゃんぽん(中華種)<br>しゅうまい<br>ブロッコリーの中華サラダ<br>お米deシークワーサータルト  | 豚肉<br>ハム<br>いか<br>ナルト                    | 牛乳                       | 中華麺<br>砂糖<br>タルト       | ごま油<br>ごま                        | 人参<br>ブロッコリー<br>青梗菜                   | キャベツ<br>玉葱<br>もやし<br>生薬<br>にんにく                         | 688 kcal<br>31.9 g<br>22.5 g<br>2.4 g | 803 kcal<br>38.7 g<br>25.9 g<br>3.4 g |                                                                                                 |
| 22<br>木 | ○      | ご飯<br>白身魚のピザソース焼き<br>のり和え<br>にんたまスープ<br>ヨーグルト          | ほろ<br>鶏肉<br>卵                            | 牛乳<br>チーズ<br>のり<br>ヨーグルト | 米<br>麦<br>砂糖           | ごま                               | 人参                                    | 玉葱<br>干椎茸<br>もやし<br>枝豆<br>グリーンピース                       | 646 kcal<br>31.9 g<br>19.9 g<br>2.1 g | 793 kcal<br>37.5 g<br>21.9 g<br>2.4 g | 長南中学校1年生中止                                                                                      |
| 23<br>金 | ○      | 親子丼(麦ご飯)<br>棒餃子<br>ひじきと枝豆のサラダ                          | 鶏肉<br>なると<br>卵 豆乳<br>ハム<br>棒餃子           | 牛乳<br>ひじき                | 米<br>砂糖                | 油<br>ごま                          | 人参<br>小松菜<br>パセリ<br>にら                | 玉葱<br>きゅうり<br>もやし<br>とうもろこし                             | 652 kcal<br>28.1 g<br>23.2 g<br>2.4 g | 804 kcal<br>32.9 g<br>25.8 g<br>2.8 g | 長南中学校1年生中止                                                                                      |
| 26<br>月 | ○      | ご飯<br>ハンバーグ玉葱ソース<br>ほうれん草ソテー<br>コンソメスープ                | ハンバーグ<br>ベーコン<br>鶏肉                      | 牛乳                       | 米                      | 油                                | 人参<br>ほうれん草<br>パセリ                    | 玉葱<br>もやし<br>大根<br>キャベツ<br>とうもろこし                       | 610 kcal<br>22.4 g<br>22.5 g<br>2.2 g | 775 kcal<br>27.3 g<br>26.7 g<br>3.0 g |                                                                                                 |
| 27<br>火 | ○      | ご飯<br>めばる四川漬<br>小松菜のマヨネーズ和え<br>新じゃがのそぼろ煮<br>お魚アーモンド    | めばる<br>ツナ<br>豚肉                          | 牛乳<br>かたくりわし             | 米<br>砂糖<br>じゃが芋        | 油<br>マヨネーズ<br>アーモンド              | 人参<br>小松菜<br>インゲン                     | きゅうり<br>とうもろこし<br>玉葱<br>白滝                              | 635 kcal<br>28.0 g<br>19.6 g<br>1.9 g | 796 kcal<br>33.4 g<br>22.3 g<br>2.3 g |                                                                                                 |
| 28<br>水 | ○      | きなこ揚げパン<br>チキンのガーリックサラダ<br>ひよこ豆のポテトチャウダー               | 鶏肉<br>きな粉<br>ベーコン<br>ひよこ豆                | 牛乳<br>スキムミルク             | パン<br>砂糖<br>米粉<br>じゃが芋 | 油<br>ごま油                         | 人参<br>パセリ                             | キャベツ<br>きゅうり<br>玉葱<br>にんにく<br>マッシュルーム                   | 681 kcal<br>29.0 g<br>26.7 g<br>2.6 g | 848 kcal<br>35.3 g<br>31.7 g<br>3.2 g |                                                                                                 |
| 29<br>木 | ○      | ご飯<br>さばのみそ煮<br>ごま和え<br>沢庵漬                            | さば<br>豚肉                                 | 牛乳                       | 米<br>砂糖<br>澱粉          | ごま                               | 人参<br>小松菜                             | もやし<br>ごぼう<br>干椎茸<br>えのき<br>筍 葱                         | 568 kcal<br>22.8 g<br>19.0 g<br>2.1 g | 721 kcal<br>27.5 g<br>21.8 g<br>2.6 g |                                                                                                 |
| 30<br>金 | ○      | チャーハン<br>春巻き<br>ゆで野菜サラダ ドレッシング<br>フルーツパンチ              | 焼豚<br>卵<br>ハム                            | 牛乳                       | 米<br>砂糖<br>ゼリー         | 油<br>ドレッシング                      | 人参<br>ブロッコリー<br><br>みかん りんご<br>パイナップル | 生薬 干椎茸<br>にんにく 玉葱<br>キャベツ<br>グリーンピース<br>とうもろこし          | 700 kcal<br>18.9 g<br>26.7 g<br>2.1 g | 904 kcal<br>22.9 g<br>33.7 g<br>2.7 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) 65.0kcal | (中) 83.0kcal |
| タンパク質 | (小) 2.6, 8g  | (中) 3.4, 2g  |
| 脂質    | (小) 1.8, 1g  | (中) 2.3, 1g  |
| 食塩相当量 | (小) 2.0g     | (中) 2.6g     |

