



令和7年 6月予定献立表

長南町給食所

日 曜	牛 乳	献立表	主な材料					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		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					
2月	○	ご飯 豆腐ハンバーグのチリソースかけ ブロッコリーの中草サラダ サンラータン	豆腐ハンバーグ 豚肉 ハム 豆腐 卵	牛乳	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	人参 ブロッコリー にんにく 葱 干椎茸 キャベツ たけのこ えのき 生姜	612 kcal 25.9 g 20.6 g 2.6 g	778 kcal 31.4 g 24.2 g 3.1 g	長南中学校3年生中止
3火	○	ご飯 ままかりトマトクリームフライ ごまあえ 肉じゃが	ままかり 豚肉	牛乳	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	人参 小松菜 インゲン	637 kcal 23.7 g 18.5 g 1.8 g	780 kcal 27.6 g 20.0 g 2.1 g	長南中学校3年生中止
4水	○	食パン ブルーベリージャム コーンと大豆のメンチカツ ごぼうサラダ ミネストローネスープ 歯と口の健康週間ゼリー	メンチカツ ハム 豚肉 大豆	牛乳	パン じゃが芋 マカロニ ゼリー	油 ジャム ごま ドレッシング	人参 トマト ブロッコリー	665 kcal 26.5 g 23.9 g 2.3 g	845 kcal 33.4 g 30.0 g 2.8 g	長南中学校3年生中止
5木	○	ハヤシライス (麦ご飯 ハヤシルー) 海藻サラダ ドレッシング アセロラミルク	豚肉 白豆	牛乳 スキムミルク 海藻ミックス	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	人参 生姜 セロリ にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ グリーンピース	616 kcal 22.3 g 15.9 g 2.4 g	775 kcal 27.4 g 18.0 g 2.9 g	6/4~6/10 歯と口の 健康週間
6金	○	ご飯 めばるの照り焼き ひじきの炒め煮 じゃがもち汁 元氣ヨーグルト	めばる 豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	米 砂糖 じゃがもち	油	人参 ほうれん草 ごぼう 大根 干椎茸 葱 こんにゃく	644 kcal 29.5 g 18.3 g 2.2 g	792 kcal 34.9 g 20.5 g 2.5 g	
9月	○	ご飯 きょうざ 豚キムチ炒め 玉子入りコーンスープ ミルクケーキ	きょうざ 豚肉 ベーコン 卵	牛乳	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	人参 にら パセリ	620 kcal 25.3 g 17.8 g 2.3 g	790 kcal 31.2 g 20.9 g 2.7 g	
10火	○	かみかみご飯 かまぼこの燻香天ぷら たくあん和え ナタデココ入りフルーツポンチ	豚肉 いか かまぼこ	牛乳	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	人参 生姜 枝豆 キャベツ もやし 大根 みかん もも パイナップル りんご	623 kcal 19.8 g 16.3 g 2.1 g	785 kcal 23.9 g 18.6 g 2.7 g	よくかんで 食べよう
11水	○	カレーうどん (うどん カレーうどんの汁) お好み豚玉 ブロッコリーとチキンのサラダ あじさいゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	うどん じゃが芋 澱粉 ゼリー	油 ごま マヨネーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 パプリカ	676 kcal 29.7 g 22.8 g 1.9 g	767 kcal 34.2 g 25.8 g 2.1 g	今日は入梅です
12木	○	焼肉丼 (麦ご飯 焼肉丼の具) にらまんじゅう 中華風サラダ	豚肉 にらまんじゅう 卵 ハム	牛乳	米 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	人参 生姜 玉葱 もやし キャベツ きゅうり しめじ 白滝	669 kcal 30.0 g 19.8 g 2.7 g	867 kcal 37.8 g 23.5 g 3.1 g	
13金	○	ご飯 いわしハンバーグフライ ひじきのマリネ 豚汁 千葉県産牛乳プリン	いわしハンバーグ ハム 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	米 砂糖 里芋 牛乳プリン	油	人参 小松菜	655 kcal 26.1 g 33.7 g 2.1 g	808 kcal 30.9 g 38.8 g 2.3 g	6月15日は「千葉県民の日」です。 今日は千葉県の食材を多く 使用しています。
16月	○	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 切干大根の煮物 臭たくさん汁	鶏肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 里芋	油	人参 小松菜 インゲン	602 kcal 27.2 g 18.7 g 2.5 g	756 kcal 32.2 g 21.2 g 2.7 g	食にまつわる知恵の 入梅いわし
17火	○	ご飯 さばの四川焼き ホイコーロー ワンタンスープ	さば 豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 澱粉 ワンタン	油 ごま油	人参 にら ピーマン	645 kcal 30.9 g 24.9 g 2.3 g	806 kcal 37.3 g 29.0 g 2.8 g	暦の上で梅雨入りする ことを「入梅」とい いますが、ちょうどこの 時期(6~7月)に、 千葉県産の鰯子で水揚げ されるマイワシを「入 梅いわし」と呼び、1 年のうちで最も脂が のっておいしいと珍重 されます。
18水	○	みそラーメン (中華麺 みそラーメンのスープ) しゅうまい さっぱりサラダ 桃のタルト	豚肉 鶏肉 しゅうまい	牛乳	中華麺 砂糖 タルト	油	人参 パプリカ にら	667 kcal 28.7 g 19.9 g 3.1 g	766 kcal 34.1 g 21.5 g 3.8 g	
19木	○	ご飯 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ ABCスープ ミニレモンゼリー	鶏肉 ツナ ウィンナー	牛乳	米 砂糖 じゃが芋 マカロニ 澱粉 ゼリー	油 ドレッシング	人参 ブロッコリー かぼちゃ パセリ	654 kcal 25.0 g 21.7 g 1.9 g	809 kcal 29.4 g 24.6 g 2.1 g	
20金	○	ご飯 さわらの竜田揚げ ほうれん草ソテー けしあん汁 青うめゼリー	さくら ベーコン 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 ゼリー	油	人参 小松菜 ほうれん草	624 kcal 25.7 g 22.8 g 2.1 g	775 kcal 30.6 g 26.4 g 2.6 g	長南中学校2年生中止 長南小学校6年生中止
23月	○	チキンとトマトのカレー (麦ご飯 カレールー) ツナサラダ 桃ゼリー	鶏肉 ツナ 白豆	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油	人参 トマト	682 kcal 23.9 g 18.7 g 2.0 g	857 kcal 28.5 g 21.9 g 2.7 g	
24火	○	ガーリックライス ブロッコリーとかぼちゃのグラタン さつまいもサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	米 さつま芋	油 バター マヨネーズ ドレッシング	人参 パセリ ブロッコリー かぼちゃ ほうれん草 にんにく	642 kcal 19.1 g 25.6 g 2.1 g	788 kcal 22.4 g 29.5 g 2.4 g	歯によい食べもの
25水	○	コッペパン かぼちゃクロック コーンスローサラダ ブラウンシチュー	豚肉	牛乳	パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	人参 トマト	690 kcal 23.2 g 27.7 g 2.9 g	843 kcal 27.6 g 32.5 g 3.5 g	長南小学校5年生中止
26木	○	ご飯 さばの文化干し 生揚げのみそ炒め にんたまスープ	さば 豚肉 鶏肉 生揚げ 卵	牛乳	米 砂糖 澱粉	油	人参 ピーマン パプリカ にら	645 kcal 33.6 g 21.0 g 2.9 g	807 kcal 40.6 g 24.1 g 3.5 g	長南小学校5年生中止
27金	○	キムチご飯 ハンバーグチキン にんじんサラダ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	米 砂糖 澱粉 米粉 ゼリー	油 ごま油 オリーブ油 ごま	人参 玉葱 セロリ きゅうり 生姜 レモン みかん もも パイナップル りんご	758 kcal 24.9 g 26.3 g 2.0 g	933 kcal 30.2 g 30.7 g 2.4 g	長南中学校2年生 リクエスト献立
30月	○	ご飯 ハンバーグオニオンソース チキンとキャベツのサラダ なめこ汁	ハンバーグ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 澱粉	ごま油 ドレッシング	人参 小松菜 パプリカ	628 kcal 25.2 g 20.1 g 2.2 g	797 kcal 30.5 g 23.6 g 2.7 g	

※材料の都合により献立を変更す

※4日「歯と口の健康週間ゼリー」はりんごとヨーグルト風味のゼリーです。

※8日「あじさいゼリー」はぶどう味のゼリーです。

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

