



令和7年 9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 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		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1月	○	カレーライス (ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ 一口牛乳プリン	豚肉 白豆 ツナ	牛乳 スキムミルク 粉チーズ 海藻ミックス	米 じゃが芋 牛乳プリン	油 ドレッシング	人参 にんにく 生姜 玉葱 りんご キャベツ きゅうり グリーンピース	643 kcal 26.4 g 18.9 g 2.3 g	809 kcal 31.8 g 19.6 g 3.2 g	
2火	○	ご飯 きょうざ 豚キムチ炒め 春雨スープ ぶどうゼリー	きょうざ 豚肉 つくね	牛乳	米 砂糖 春雨 ゼリー	油 ごま油 ごま	人参 にら デンゲンサイ	607 kcal 22.2 g 16.4 g 2.5 g	771 kcal 26.8 g 19.7 g 2.9 g	
3水	○	コッペパン いちごジャム トマトソースグラタン コーンリテー コンソメスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳	パン ジャム じゃが芋 マカロニ	油 バター	人参 パセリ	625 kcal 23.2 g 20.8 g 2.7 g	769 kcal 28.0 g 24.7 g 3.3 g	
4木	○	焼肉丼 (ご飯 焼肉丼の具) にらまんじゅう ひじきと枝豆のサラダ ヤクルト	豚肉 にらまんじゅう ハム	牛乳 ひじき	米 砂糖	油 ごま油 ごま	人参 生姜 玉ねぎ しめじ ちやし 枝豆 白滝	645 kcal 30.6 g 15.7 g 2.7 g	824 kcal 40.2 g 18.5 g 3.0 g	枝豆は大豆を未熟 なうちに収穫した 野菜です。大豆と 同様にたんぱく質 やカルシウム、鉄 が豊富です。
5金	○	ご飯 豆腐ハンバーグのチリソース 春雨サラダ 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 春雨 澱粉	油 ごま油	人参 小松菜	628 kcal 26.1 g 19.5 g 2.9 g	790 kcal 31.4 g 22.7 g 3.3 g	
8月	○	ご飯 肉団子(ケチャップ味) フロッコリーの中巻サラダ マーボーなす	肉団子 ハム 豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	人参 フロッコリー ピーマン	610 kcal 23.0 g 23.1 g 1.8 g	802 kcal 29.3 g 28.2 g 2.4 g	なすの紫色の皮は ナスニンという色 素成分です。
9火	○	ご飯 ままかりのトマトクリームフライ ごま和え 肉じゃが	ままかり 豚肉	牛乳	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	人参 ほうれん草 インゲン	641 kcal 23.6 g 18.4 g 1.8 g	784 kcal 27.7 g 19.9 g 2.1 g	 このことわざ 実るほど頭を垂れ る 稲穂かな 立派な人ほど謙虚 なこと。 実った稲が、その 重みで垂れ下がる ように、人間も学 びや徳を積むほど 謙虚になるものだ といふこと。 しんがんに 厚くなった でも謙虚で いふ教え。
10水	○	ソフト麺 ミートソース コールスローサラダ ブルーベリータルト	豚肉	牛乳 粉チーズ	ソフト麺 砂糖 タルト	油 オリーブ油	人参 パセリ	670 kcal 25.9 g 24.7 g 1.8 g	792 kcal 29.0 g 27.3 g 2.1 g	
11木	○	煮込み 中華風肉みそ 香味サラダ カルピスポンチ	豚肉 大豆 ツナ みそ	牛乳	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	人参	632 kcal 23.1 g 18.0 g 1.8 g	784 kcal 27.6 g 20.2 g 2.1 g	
12金	○	ご飯 あじハーフ焼き クリームパンネ 野菜スープ	あじ ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ	米 パンネ じゃが芋	油	人参	639 kcal 25.9 g 21.5 g 1.6 g	797 kcal 30.6 g 24.7 g 1.8 g	
16火	○	ハヤシライス (煮込み ハヤシルー) チキンのガーリックサラダ ミルクコービー	豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	人参	617 kcal 26.4 g 17.2 g 2.5 g	773 kcal 31.8 g 19.3 g 2.9 g	
17水	○	ココア揚げパン コーンサラダ ABCスープ 果汁グミ(ぶどう)	ベーコン	牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油 ドレッシング	人参 ほうれん草 パプリカ	637 kcal 19.7 g 23.0 g 2.4 g	774 kcal 23.3 g 26.6 g 3.0 g	長南小学校4年生 リクエスト献立
18木	○	ご飯 ぼうぎょうざ デンジャオソース 冬瓜のそぼろ汁 ブルーベリーゼリー	ぼうぎょうざ 豚肉	牛乳	米 砂糖 澱粉 ゼリー	油 ごま油	人参 ピーマン デンゲンサイ	628 kcal 27.4 g 17.9 g 2.5 g	759 kcal 31.4 g 19.5 g 3.0 g	長南小学校6年生中止
19金	○	ご飯 白身魚のコーン焼き たくあん和え さつま汁 ベビーチーズ	白身魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	米 さつま芋	油	人参 小松菜	628 kcal 28.5 g 20.1 g 2.4 g	777 kcal 33.6 g 22.1 g 2.7 g	長南小学校6年生中止
22月	○	ビビンバ (ご飯 肉みそ ナムル) サムゲタン風スープ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	米 もち麦 砂糖	油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草	627 kcal 27.4 g 23.4 g 2.2 g	782 kcal 32.6 g 26.5 g 2.6 g	
24水	○	ご飯 鶏肉のバーベキューソース おかか和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋 澱粉	油	人参 ほうれん草 小松菜	606 kcal 28.5 g 18.7 g 2.0 g	756 kcal 33.8 g 21.0 g 2.3 g	
25木	○	ドライカレー (ご飯 ドライカレー) さつまいもサラダ	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	米 さつま芋	バター マヨネーズ ドレッシング	人参 ピーマン	672 kcal 23.0 g 25.2 g 1.7 g	837 kcal 27.1 g 28.6 g 2.0 g	
26金	○	ご飯 和風いなりのあんかけ ほうれん草リテー けんちん汁 クレープ(ヨーグルト風味)	和風いなり ベーコン 豆腐 油揚げ	牛乳	米 砂糖 澱粉 クレープ	油	人参 ほうれん草 小松菜	681 kcal 24.8 g 26.3 g 2.2 g	828 kcal 29.1 g 29.2 g 2.8 g	さつまいもは、地 下にはった根が太 くなったものです。 さつまいもは炭水 化物が多く、ビタ ミンCや食物 繊維も 豊富です。
29月	○	ご飯 きょうざ 中華風サラダ 生揚げの中華炒め	豚肉 生揚げ ハム	牛乳	米 砂糖 春雨 澱粉	油 ごま油	人参 ピーマン パプリカ	685 kcal 21.8 g 27.3 g 1.8 g	878 kcal 28.3 g 33.2 g 2.2 g	
30火	○	ロコモコ丼 (黒米 ハンバーグ チーズ入りサラダ) キャロットスープ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ	米 砂糖	油 ドレッシング	人参 パプリカ パセリ	662 kcal 23.0 g 23.1 g 2.2 g	823 kcal 27.0 g 26.3 g 2.4 g	ロコモコ丼はハワイ 発祥の料理です。

※材料の都合により献立を変更することがあります。
※11日「カルピスポンチ」は「サイダー味・はちみつレモン味・さくらんぼ味」のゼリーを使用しています。
※26日「和風いなり」は油揚げの中に練り製品が入ったものです。

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

