小　学　校　版

令和7年度　４　月　給食献立予定表

長泉町学校給食センター

TEL　986-9033

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくるもとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーのもとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考 給食なし	備考 地場産物
10	ごはん			こめ	586 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのしおこうじやき	さば		しおこうじ	25.0 g	小学1年	白ねぎ
木	つきこんにゃくのいりに	ぶたにく	にんじん　さやいんげん	こんにゃく　さとう　こめあぶら			
	だいこんとじゃがいものみそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　ねぶかねぎ	じゃがいも	1.7 g		
	◎ようこそ1年生献立◎				556 kcal		
11	むぎごはん			こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.9 g		
	チキンカレー	とりにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	じゃがいも　こめあぶら			
金			しょうが　にんにく　りんご		2.3 g		
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ　ほうれんそう　とうもろこし	こめあぶら			
	ごはん			こめ	511 kcal		
14	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しょうが	こめあぶら　でんぷん	21.9 g		
月	けんちんじる	とうふ　あぶらあげ	だいこん　ごぼう　はねぎ	じゃがいも			
	いちごゼリー		いちごかじゅう	さとう　みずあめ	1.5 g		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593 kcal		
15	はるまき	ぶたにく	キャベツ　にんじん　たまねぎ	こむぎこ　でんぷん　あぶら			
				はるさめ　こめあぶら　みずあめ	20.8 g		白ねぎ
火	もやしとほうれんそうのナムル		もやし　ほうれんそう	ごまあぶら　ごま			
	マーボードウフ	とうふ　ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　たけのこ	さとう　でんぷん　こめあぶら	1.6 g		
		みそ	ねぶかねぎ　にんにく　しょうが				
	♪♪長泉の日♪♪						
	ごはん			こめ	504 kcal		
16	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ　にら　ねぶかねぎ	こむぎこ　あぶら	18.9 g		あしたか牛
	あしたかぎゅうとキャベツのオイスターソースいため	ぎゅうにく	キャベツ　にんじん　ひらたけ	ごまあぶら　ごま　でんぷん			しめじ
水			にんにく　しょうが		1.4 g		にんじん
	コーンとたまごのちゅうかスープ	たまご　ベーコン	たまねぎ　とうもろこし	でんぷん			
			チンゲンサイ				
	かくがたしょくパン			パン	517 kcal		
17	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも　さとう　あぶら	20.6 g		
				こめあぶら　パンこ　こむぎこ			
木	フレンチサラダ		キャベツ　とうもろこし	こめあぶら　さとう	2.1 g		
	ポトフ	とりにく	だいこん　たまねぎ　にんじん	じゃがいも			
	ごはん			こめ	505 kcal		
18	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				長小	
	あつやきたまご	たまご		さとう　でんぷん	22.8 g	北小	にんじん
金	ひじきのいために	ひじき　だいず	にんじん　さやいんげん	しらたき　こめあぶら　さとう			
	ぐだくさんみそしる	とりにく　とうふ　みそ	だいこん　こまつな	じゃがいも　こんにゃく	2.0 g		
	ソフトめん			ソフトめん	518 kcal		
21	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	こむぎこ　こめあぶら	22.7 g		
月			トマト　にんにく　グリンピース				
	コーンポテト		パセリ　とうもろこし	じゃがいも　こめあぶら	1.5 g		
	◎入学進級お祝い献立◎						
	ごはん			こめ	524 kcal		
22	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん　パンこ　こむぎこ	20.6 g		しめじ
				あぶら　こめあぶら			にんじん
火	キャベツのごまあえ		キャベツ　さやいんげん	ごま　さとう	1.7 g		
	こまつなのすましじる	とうふ	だいこん　にんじん　ひらたけ				
			こまつな				

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくるもとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーのもとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考 給食なし	備考 地場産物
23	ごはん			こめ	539 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おろしハンバーグ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　だいこん	あぶら　さとう　でんぷん	23.2 g	南小	
水	もやしのいためもの	ベーコン	もやし　こまつな　たけのこ	こめあぶら　さとう			
	じゃがいもとなめこのみそしる	とうふ　わかめ　みそ	たまねぎ　なめこ	じゃがいも	2.3 g		
24	ロールパン			パン	495 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなフライ	すけそうだら		パンこ　こめあぶら こむぎこ	23.9 g	長中1年	
	ポテトサラダ		えだまめ　とうもろこし	じゃがいも　ドレッシング			
木	タマネギのコンソメスープ	とりにく	にんじん　たまねぎ　こまつな えのきたけ		1.6 g		
25	セルフちゅうかどん				506 kcal		
	ごはん			こめ			
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく　いか	チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ キャベツ　にんにく　しょうが	こめあぶら　でんぷん	19.9 g	長中1年	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
金	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ　こむぎこ　でんぷん さとう	1.7 g		
	いとかんてんときゅうりのちゅうかあえ	かんてん	きゅうり　とうもろこし	さとう　ごまあぶら　ごま			
28	ごはん			こめ	545 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのゆうあんやき	さわら	ゆずかじゅう		26.2 g		
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ　きゅうり　だいこん				
月	あつあげとたけのこのにもの	とりにく　なまあげ	だいこん　たけのこ　にんじん さやいんげん	こんにゃく　さとう	2.0 g		
30	セルフやきにくどん				540 kcal		
	むぎごはん			こめ　むぎ			
	やきにくどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　にら しょうが　にんにく	こめあぶら さとう　でんぷん	23.8 g	南小	たまねぎ しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
水	とうふとはるさめのスープ	ベーコン　とうふ	とうもろこし　ひらたけ　チンゲンサイ	はるさめ	1.8 g		
	あじつきこざかな	かたくちいわし		さとう			

＊都合により献立を変更する場合があります。

日	25（金）
おかず	しゅうまい
小学校	1個
中学校	2個

保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

中　　学　　校　　版

令和7年度　　４　月　給食献立予定表

長泉町学校給食センター

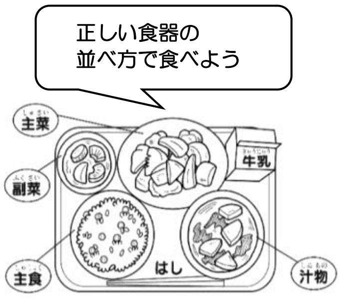
℡　986-9033

日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考 給食なし	備考 地場産物
	ごはん			こめ	715 kcal		
10	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖の塩麹焼き	さば		しおこうじ	29.4 g	小学1年	白ねぎ
木	つきこんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん　さやいんげん	こんにゃく　さとう　こめあぶら			
	大根とじゃが芋のみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　ねぶかねぎ	じゃがいも	2.1 g		
	◎ようこそ1年生献立◎				710 kcal		
11	麦ごはん			こめ　むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.9 g		
金	チキンカレー	とりにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　さやいんげん しょうが　にんにく　りんご	じゃがいも　こめあぶら	2.8 g		
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ　ほうれんそう　とうもろこし	こめあぶら			
	ごはん			こめ	643 kcal		
14	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しょうが	こめあぶら　でんぷん	26.5 g		
月	けんちん汁	とうふ　あぶらあげ	だいこん　ごぼう　はねぎ	じゃがいも			
	いちごゼリー		いちごかじゅう	さとう　みずあめ	1.8 g		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			770 kcal		
15	春巻	ぶたにく	キャベツ　にんじん　たまねぎ	こむぎこ　でんぷん　あぶら はるさめ　こめあぶら　みずあめ	25.6 g		白ねぎ
火	もやしとほうれん草のナムル		もやし　ほうれんそう	ごまあぶら　ごま			
	麻婆豆腐	とうふ　ぶたにく　だいず みそ	たまねぎ　にんじん　たけのこ ねぶかねぎ　にんにく　しょうが	さとう　でんぷん　こめあぶら	2.4 g		
	♪♪長泉の日♪♪						
	ごはん			こめ	644 kcal		
16	牛乳	ぎゅうにゅう					
	にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ　にら　ねぶかねぎ	こむぎこ　あぶら	23.0 g		あしたか牛
	あしたか牛とキャベツの オイスターソース炒め	ぎゅうにく	キャベツ　にんじん　ひらたけ にんにく　しょうが	ごまあぶら　ごま　でんぷん	2.2 g		しめじ にんじん
水	コーンと卵の中華スープ	たまご　ベーコン	たまねぎ　とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん			
	角型食パン			パン	623 kcal		
17	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも　さとう　あぶら こめあぶら　パンこ　こむぎこ	24.4 g		
木	フレンチサラダ		キャベツ　とうもろこし	こめあぶら　さとう	2.6 g		
	ポトフ	とりにく	だいこん　たまねぎ　にんじん	じゃがいも			
	ごはん			こめ	644 kcal		
18	牛乳	ぎゅうにゅう				長小	
	厚焼き玉子	たまご		さとう　でんぷん	27.8 g	北小	にんじん
金	ひじきの炒め煮	ひじき　だいず	にんじん　さやいんげん	しらたき　こめあぶら　さとう			
	具だくさんみそ汁	とりにく　とうふ　みそ	だいこん　こまつな	じゃがいも　こんにゃく	2.5 g		
	ソフトめん			ソフトめん	649 kcal		
21	牛乳	ぎゅうにゅう					
月	ミートソース	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム トマト　にんにく　グリンピース	こむぎこ　こめあぶら	27.9 g		
	コーンポテト		パセリ　とうもろこし	じゃがいも　こめあぶら	1.9 g		
	◎入学進級お祝い献立◎						
	ごはん			こめ	668 kcal		
22	牛乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん　パンこ　こむぎこ あぶら　こめあぶら	25.5 g		しめじ にんじん
火	キャベツのごま和え		キャベツ　さやいんげん	ごま　さとう	2.2 g		
	小松菜のすまし汁	とうふ	だいこん　にんじん　ひらたけ こまつな				

日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考 給食なし	 地場産物
23	ごはん			こめ	686 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	おろしハンバーグ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　だいこん	あぶら　さとう　でんぷん	28.4 g	南小	
水	もやしの炒め物	ベーコン	もやし　こまつな　たけのこ	こめあぶら　さとう			
	じゃが芋となめこのみそ汁	とうふ　わかめ　みそ	たまねぎ　なめこ	じゃがいも	2.8 g		
24	ロールパン			パン	636 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚フライ	すけそうたら		パンこ　こめあぶら　こむぎこ	29.7 g	長中1年	
	ポテトサラダ		えだまめ　とうもろこし	じゃがいも　ドレッシング			
木	タマネギのコンソメスープ	とりにく	にんじん　たまねぎ　こまつな えのきたけ		2.3 g		
25	セルフ中華丼						
	ごはん			こめ	672 kcal		
	中華丼の具	ぶたにく　いか	チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ キャベツ　にんにく　しょうが	こめあぶら　でんぷん	25.7 g	長中1年	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
金	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ　こむぎこ　でんぷん さとう	2.3 g		
	糸寒天ときゅうりの中華和え	かんてん	きゅうり　とうもろこし	さとう　ごまあぶら　ごま			
28	ごはん			こめ	694 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰆の幽庵焼き	さわら	ゆずかじゅう		32.2 g		
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ　きゅうり　だいこん				
月	厚あげと筍の煮物	とりにく　なまあげ	だいこん　たけのこ　にんじん さやいんげん	こんにゃく　さとう	2.7 g		
30	セルフ焼肉丼						
	麦ごはん			こめ　むぎ	687 kcal		
	焼肉丼の具	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　にら しょうが　にんにく	こめあぶら さとう　でんぷん	28.4 g	南小	たまねぎ にんじん
	牛乳	ぎゅうにゅう					
水	豆腐と春雨のスープ	ベーコン　とうふ	とうもろこし　ひらたけ　チンゲンサイ	はるさめ	2.2 g		
	味付き小魚	かたくちいわし		さとう			

＊都合により献立を変更する場合があります。

日	25（金）
おかず	しゅうまい
小学校	1個
中学校	2個



当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。