小　学　校　版

令和7年度

５　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
	○八十八夜献立○						
	ロールパン			パン	547 kcal		
1	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	タラのおちゃフライ	すけそうたら	りょくちゃ	パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	24.8 g	南小	
木	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			
	ＡＢＣマカロニスープ	とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ	マカロニ	2.0 g		
	ごはん			こめ	541 kcal		
2	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ　もやし　にら　にんにく キムチ	こめあぶら　さとう　でんぷん	27.1 g	南小	白ねぎ
金	とうふのねぎしおスープ	とうふ　とりにく	キャベツ　ねぶかねぎ　しいたけ　たまねぎ	でんぷん　パンこ　さとう	2.0 g		
	ごはん			こめ			
7	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			594 kcal		
	ビーフカレー	ぎゅうにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　りんご	じゃがいも　こめあぶら	20.3 g		
水	きびなごフライ	きびなご		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら			
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ　とうもろこし	ドレッシング	2.2 g		
	まるがたパン			パン			
8	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593 kcal		
	ポークハムカツ	ポークハム		パンこ　でんぷん　こめあぶら			
	しおもみキャベツ		キャベツ		25.9 g		
木	チリコンカン	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム さやいんげん　トマト	こめあぶら　さとう	2.4 g		
	ごはん			こめ	578 kcal		
9	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	24.4 g		
金	じゃがいもともやしのみそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ	もやし　ほうれんそう	じゃがいも			
	レモンゼリー		レモンかじゅう	さとう　みずあめ	1.7 g		
12	ちゅうかめん			ちゅうかめん	544 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメン	ぶたにく	もやし　にんじん　たまねぎ たけのこ　こまつな　にんにく	こめあぶら　でんぷん	23.9 g		たまねぎ
月	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にら	こむぎこ　でんぷん　あぶら こめあぶら			
	ちゅうかサラダ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ごま　ごまあぶら　さとう	1.8 g		
	ごはん			こめ			
13	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			548 kcal		
	あじのしおこうじやき	あじ		さとう			
	ひじきのいために	ひじき　ちくわ　だいず	さやいんげん	ごま　しらたき　こめあぶら さとう	26.0 g		
火	とんじる	ぶたにく　とうふ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう	じゃがいも　こめあぶら	1.9 g		
14	ごはん			こめ	549 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	かつお		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	23.8 g		たまねぎ
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ　きゅうり　だいこん				
水	かきたまじる	とうふ　たまご	たまねぎ　にんじん　しいたけ	でんぷん	1.9 g		
	ロールパン（小）			パン			
15	あげパン（中）			パン　さとう　こめあぶら	549 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ　ほうれんそう	こめあぶら	22.4 g		
	トマトシチュー	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　さやいんげん マッシュルーム　にんにく　トマト	じゃがいも　こめあぶら			
木	ヨーグルト（小）	ヨーグルト			2.1 g		
	♪長泉の日♪						
16	ごはん			こめ	515 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう　でんぷん	21.3 g		あしたか牛
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく	にんじん　さやえんどう	じゃがいも　こめあぶら			しめじ
金	あしたかぎゅうとだいこんの スープ	ぎゅうにく　とうふ	だいこん　もやし　ひらたけ ねぶかねぎ	でんぷん	1.9 g		

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
19	ごはん			こめ	550 kcal	長小 北中3年	しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	21.4 g		
	もやしとほうれんそうのごまあえ		もやし　ほうれんそう	ごま　さとう			
月	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　ひらたけ さやいんげん　しょうが	じゃがいも　しらたき こめあぶら　さとう	1.7 g		
20	ごはん			こめ	526 kcal	北中	だいこん たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とうふハンバーグのおろしソースがけ	とうふ　とりにく	たまねぎ　だいこん	あぶら　でんぷん　さとう	20.5 g		
火	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう　にんじん　さやいんげん	ごま　こめあぶら　さとう　しらたき			
	じゃがいもとなめこのみそしる	とうふ　わかめ　みそ	なめこ　たまねぎ	じゃがいも	2.1 g		
21	ごはん			こめ	503 kcal	北中	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなのあまずあんかけ	すけそうたら	たまねぎ　たけのこ　ピーマン パプリカ　しょうが	でんぷん　こめあぶら　さとう	20.2 g		
水	たまごとコーンのスープ	たまご　とうふ	とうもろこし　しいたけ チンゲンサイ	でんぷん	2.0 g		
22	あげパン（小）			パン　さとう　こめあぶら	541 kcal	北中	だいこん
	ロールパン（中）			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	えだまめとツナのソテー	まぐろ	えだまめ　とうもろこし	こめあぶら	24.6 g		
	チキンポトフ	とりにく	だいこん　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　パセリ	じゃがいも			
木					1.8 g		
	ヨーグルト（中）	ヨーグルト					
23	ごはん			こめ	571 kcal	北中	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきしおざば	さば			22.5 g		
金	きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ	だいこん　にんじん　さやえんどう	こめあぶら　さとう			
	とうふとたまねぎのみそしる	とうふ　わかめ　みそ	たまねぎ　もやし		2.5 g		
26	うどん			うどん	521 kcal	南小 北小	たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごもくうどんじる	とりにく　あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　ねぶかねぎ しいたけ	でんぷん	24.7 g		
月	ちくわのいそべあげ	ちくわ　あおのり		こむぎこ　こめあぶら			
	キャベツとベーコンのいためもの	ベーコン	キャベツ　こまつな　とうもろこし	こめあぶら	2.2 g		
27	ごはん			こめ	576 kcal		だいこん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそチキンカツ	とりにく　みそ	にんにく	パンこ　こむぎこ　でんぷん ごま　さとう　ごまあぶら　こめあぶら	20.9 g		
	もやしとこまつなのおかかあえ	かつおぶし	もやし　こまつな				
火	けんちんじる	とうふ　あぶらあげ	にんじん　だいこん　ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも	1.8 g		
28	ごはん			こめ	547 kcal	長中3年	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくだんごのあまからあんかけ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	でんぷん　あぶら　さとう	21.6 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	ごま　ごまあぶら　さとう			
	はっぽうさい	ぶたにく	チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ キャベツ　グリンピース にんにく　しょうが	こめあぶら　でんぷん			
水					1.6 g		
29	かくがたしょくパン			パン	598 kcal	長中	たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナコロッケ	まぐろ		じゃがいも　パンこ　こむぎこ こめこ　さとう　こめあぶら	22.1 g		
木	きゅうりとコーンのサラダ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ドレッシング			
	ペンネのクリームシチュー	ベーコン　だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん	マカロニ　じゃがいも	2.2 g		
30	ごはん			こめ	569 kcal	長中	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくとたけのこのあげに	とりにく	たけのこ　たまねぎ　パプリカ しょうが　にんにく	でんぷん　こめあぶら さとう	21.4 g		
金	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん　もやし　しいたけ こまつな　たまねぎ　しょうが	こむぎこ　あぶら でんぷん	1.9 g		

＊都合により献立を変更する場合があります。

日	7（水）	12（月）	19（月）	28（水）
おかず	きびなご	揚げぎょうざ	ししゃも	肉団子
小学校	2尾	2個	1本	2個
中学校	2尾	3個	2本	2個

中　学　校　版

令和7年度

５　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	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
	○八十八夜献立○						
	ロールパン			パン	686 kcal		
1	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タラのお茶フライ	すけそうたら	りょくちゃ	パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	30.4 g	南小	
木	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			
	ＡＢＣマカロニスープ	とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ	マカロニ	2.4 g		
	ごはん			こめ	690 kcal		
2	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ　もやし　にら　にんにく キムチ	こめあぶら　さとう　でんぷん	33.2 g	南小	白ねぎ
金	豆腐のねぎ塩スープ	とうふ　とりにく	キャベツ　ねぶかねぎ　しいたけ　たまねぎ	でんぷん　パンこ　さとう	2.5 g		
	ごはん			こめ			
7	牛乳	ぎゅうにゅう			760 kcal		
	ビーフカレー	ぎゅうにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　りんご	じゃがいも　こめあぶら	24.1 g		
水	きびなごフライ	きびなご		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら			
	茎わかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ　とうもろこし	ドレッシング	2.9 g		
	丸型パン			パン			
8	牛乳	ぎゅうにゅう			708 kcal		
	ポークハムカツ	ポークハム		パンこ　でんぷん　こめあぶら			
	塩もみキャベツ		キャベツ		30.7 g		
木	チリコンカン	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム さやいんげん　トマト	こめあぶら　さとう	3.0 g		
	ごはん			こめ	729 kcal		
9	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	29.8 g		
金	じゃが芋ともやしのみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	もやし　ほうれんそう	じゃがいも			
	レモンゼリー		レモンかじゅう	さとう　みずあめ	2.3 g		
12	中華めん			ちゅうかめん	703 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメン	ぶたにく	もやし　にんじん　たまねぎ たけのこ　こまつな　にんにく	こめあぶら　でんぷん	29.9 g		たまねぎ
月	揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にら	こむぎこ　でんぷん　あぶら こめあぶら			
	中華サラダ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ごま　ごまあぶら　さとう	2.4 g		
	ごはん			こめ			
13	牛乳	ぎゅうにゅう			701 kcal		
	鰺の塩麹焼き	あじ		さとう			
	ひじきの炒め煮	ひじき　ちくわ　だいず	さやいんげん	ごま　しらたき　こめあぶら さとう	32.0 g		
火	豚汁	ぶたにく　とうふ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう	じゃがいも　こめあぶら	2.4 g		
14	ごはん			こめ	705 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	かつお		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	29.4 g		たまねぎ
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ　きゅうり　だいこん				
水	かきたま汁	とうふ　たまご	たまねぎ　にんじん　しいたけ	でんぷん	2.3 g		
	ロールパン（小）			パン			
15	揚げパン（中）			パン　さとう　こめあぶら	678 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ　ほうれんそう	こめあぶら	23.2 g		
	トマトシチュー	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　さやいんげん マッシュルーム　にんにく　トマト	じゃがいも　こめあぶら			
木	ヨーグルト（小）	ヨーグルト			2.5 g		
	♪長泉の日♪						
16	ごはん			こめ	658 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼き玉子	たまご		さとう　でんぷん	26.0 g		あしたか牛
	じゃが芋の金平	ぶたにく	にんじん　さやえんどう	じゃがいも　こめあぶら			しめじ
金	あしたか牛と大根のスープ	ぎゅうにく　とうふ	だいこん　もやし　ひらたけ ねぶかねぎ	でんぷん	2.3 g		

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
19	ごはん			こめ	742 kcal	長小 北中3年	しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	28.2 g		
	もやしとほうれんそうのごま酢和え		もやし　ほうれんそう	ごま　さとう			
月	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　ひらたけ さやいんげん　しょうが	じゃがいも　しらたき こめあぶら　さとう	2.1 g		
20	ごはん			こめ	675 kcal	北中	だいこん たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豆腐ハンバーグのおろしソースがけ	とうふ　とりにく	たまねぎ　だいこん	あぶら　でんぷん　さとう	24.7 g		
	金平ごぼう	ぶたにく	ごぼう　にんじん　さやいんげん	ごま　こめあぶら　さとう　しらたき			
火	じゃが芋となめこのみそ汁	とうふ　わかめ　みそ	なめこ　たまねぎ	じゃがいも	2.7 g		
21	ごはん			こめ	644 kcal	北中	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚の甘酢あんかけ	すけそうたら	たまねぎ　たけのこ　ピーマン パプリカ　しょうが	でんぷん　こめあぶら　さとう	24.6 g		
水	卵とコーンのスープ	たまご　とうふ	とうもろこし　しいたけ チンゲンサイ	でんぷん	2.4 g		
22	揚げパン（小）			パン　さとう　こめあぶら	648 kcal	北中	だいこん
	ロールパン（中）			パン			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	枝豆とツナのソテー	まぐろ	えだまめ　とうもろこし	こめあぶら	33.1 g		
	チキンポトフ	とりにく	だいこん　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　パセリ	じゃがいも			
木	ヨーグルト（中）	ヨーグルト			2.5 g		
23	ごはん			こめ	728 kcal	北中	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼き塩鯖	さば			27.4 g		
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ	だいこん　にんじん　さやえんどう	こめあぶら　さとう			
金	豆腐とたまねぎのみそ汁	とうふ　わかめ　みそ	たまねぎ　もやし		3.2 g		
26	うどん			うどん	674 kcal	南小 北小	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	五目うどん汁	とりにく　あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　ねぶかねぎ しいたけ	でんぷん	31.4 g		
月	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ　あおのり		こむぎこ　こめあぶら			
	キャベツとベーコンの炒め物	ベーコン	キャベツ　こまつな　とうもろこし	こめあぶら	2.8 g		
27	ごはん			こめ	766 kcal		だいこん
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	みそチキンカツ	とりにく　みそ	にんにく	パンこ　こむぎこ　でんぷん ごま　さとう　ごまあぶら　こめあぶら	26.9 g		
	もやしと小松菜のおかか和え	かつおぶし	もやし　こまつな				
火	けんちん汁	とうふ　あぶらあげ	にんじん　だいこん　ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも	2.3 g		
28	ごはん			こめ	682 kcal	長中3年	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	肉団子の甘辛あんかけ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	でんぷん　あぶら　さとう	25.0 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	ごま　ごまあぶら　さとう			
水	八宝菜	ぶたにく	チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ キャベツ　グリンピース にんにく　しょうが	こめあぶら　でんぷん	2.2 g		
29	角型食パン			パン	710 kcal	長中	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ツナコロッケ	まぐろ		じゃがいも　パンこ　こむぎこ こめこ　さとう　こめあぶら	25.8 g		
木	きゅうりとコーンのサラダ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ドレッシング			
	ペンネのクリームシチュー	ベーコン　だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん	マカロニ　じゃがいも	2.8 g		
30	ごはん			こめ	739 kcal	長中	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉と筍の揚げ煮	とりにく	たけのこ　たまねぎ　パプリカ しょうが　にんにく	でんぷん　こめあぶら さとう	26.8 g		
金	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん　もやし　しいたけ こまつな　たまねぎ　しょうが	こむぎこ　あぶら でんぷん	2.5 g		

＊都合により献立を変更する場合があります。

日	7（水）	12（月）	19（月）	28（水）
おかず	きびなご	揚げぎょうざ	ししゃも	肉団子
小学校	2尾	2個	1本	2個
中学校	2尾	3個	2本	2個