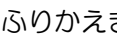


令和7年度

5月

給食予定献立表

長瀬町学校給食センター
 長瀬第一小学校

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質	
	しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる			
1木	むぎごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのみぞれに たくあんあえ おちゃぶりん	とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ だいこん きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも おちゃプリン	ごま	650 23.8	
2金	むぎごはん 		にくどうふ はるさめサラダ こめこのいちごケーキ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ こめこのいちごケーキ	あぶら ごまあぶら	689 25.2	
5月	こどものひ 										
6火	ふりかえきゅうじつ 										
7水	たけのこごはん 		すましじる さわらのさいきょうやき からしあえ かしわもち	とりにく とうふ あぶらあげ さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん みつば こまつな ほうれんそう	たけのこ しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう かしわもち	あぶら	607 28.0	
8木	こめこいりしょくパン 		マカロニスープ ハムカツ パックソース つぼみサラダ	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし	こめこいりしょくパン じゃがいも パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら ドレッシング	586 23.7	
9金	にくうどん 		ちくわてん そくせきづけ	ぶたにく なんと ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	うどん こむぎこ	あぶら	609 23.5	
12月	ふりかえきゅうじつ										
13火	わかめごはん 		ほうれんそうのみそしる あじフライ パックソース きりほしだいこんのいりに	とうふ みそ あじ あぶらあげ ちくわ	わかめ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ だいこん	こめ むぎ パンこ さとう	ごま あぶら	642 24.5	
14水	むぎごはん 		あつあげのチャオサイ わかめとツナのあえもの かぼちゃプリン	ぶたにく みそ なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり	こめ むぎ さとう かぼちゃプリン	あぶら ごまあぶら ごま	630 25.0	
15木	はちみつパン 		ミネストローネスープ やさいコロッケ こまつなサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり セロリ とうもろこし	はちみつパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら パンこ ごまあぶら こむぎこ ごま	680 21.0	
16金	むぎごはん 		きのこいりマーボーどうふ やきぎょうざ もやしのナムル	ぶたにく とりにく みそ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ にんにく しょうが しめじ グリンピース えのきだけ もやし キャベツ まいたけ しいたけ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	637 25.7	
19月	ハムコーンピラフ 		コンソメスープ フィレオチキン かいそうとツナのサラダ	ハム ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ひじき	にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ パンこ	マーガリン あぶら	623 25.9	
20火	こどもパン 	コーヒー 	はるやさいのシチュー コーンフライ ほうれんそうのサラダ	とりにく ツナ	コーヒーぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう パセリ	アスパラガス たまねぎ きゅうり とうもろこし	こどもパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	656 20.9	
21水	むぎごはん 		こまつなのみそしる こんさいいりメンチカツ わふうサラダ	なまあげ みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり れんこん ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	613 22.9	
22木	むぎごはん 		けんちんじる てりやきハンバーグ しょうがじょうゆあえ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ たまねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	584 21.3	
23金	しおラーメン 		しゅうまい だいこんとツナのサラダ	ぶたにく とりにく ツナ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし しろねぎ だいこん たまねぎ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	586 24.7	
26月	むぎごはん 		はるさめスープ ぶたキムチいため いちごとみかんのゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ もやし しろねぎ はくさい	こめ むぎ はるさめ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	595 21.1	
27火	バターロールパン 		オニオンスープ アンサンブルエッグ くきわかめのサラダ チョコクリーム	ベーコン たまご ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし	バターロールパン さとう じゃがいも チョコクリーム	あぶら ごまあぶら ごま	593 19.3	
28水	むぎごはん 		とうふとわかめのすましじる さばのみそに おひたし	とうふ みそ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ		570 23.8	
29木	むぎごはん 		のっぺいじる やさしいりとりつくね ごまあえ ヨーグルトゼリー	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごま	620 20.9	
30金	むぎごはん 		じゃがいものそぼろに こまつなあえ なっとう	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ グリンピース とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	621 25.3	
☆6年生・・・29,30日 給食なし										月平均	621 23.5
※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 給食回数・・・20回											