



こんだて表

令和7年度5月号

長門市学校給食センター

新年度が始まって1カ月。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。しかし、ゴールデンウィークもあり、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう！



※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)】
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ しょうし ととの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	
1	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	★こどもの日献立★ 今日はこどもの日にちなんで、 たけのこやかかしわもちがついて います。たけのこには「まっす ぐ元気に育ってほしい」という 意味が込められています。 【648kcal、24.7g、1.7g】
		わかたけじる 若竹汁	豆腐・わかめ	たけのこ・人参・ねぎ		
		かつおの揚げがらめ	かつお		さとう かつくりこ あぶら 砂糖・片栗粉・油	
		おひたし		ほうれんそう・キャベツ・人参	さとう 砂糖	
		かしわもち			かしわもち	
2	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	＊鶏肉＊ 鶏肉は、体をつくるもとなる る、たんぱく質が豊富に含まれ ています。また、目や皮膚を丈 夫にするビタミンAやビタミン B2も多く含まれています。 【604kcal、24.4g、1.9g】
		なめこのみそ汁	なまあ 生揚げ・みそ	人参 だいこん 人参・大根・ねぎ・なめこ	じゃがいも	
		とりにく 鶏肉のごま酢がけ	とりにく 鶏肉		さとう かつくりこ 砂糖・片栗粉・ごま	
		いそかあ 磯香和え	焼きのり	こまつな 人参 小松菜・人参・キャベツ	さとう 砂糖	
7	水	むぎ 麦ごはん/牛乳	牛乳		こめ むぎ 米・麦	＊花野菜＊ ブロッコリーやカリフラワーは 花のつぼみの部分を食べて います。また、目や皮膚を丈 夫にするビタミンAやビタミン B2も多く含まれています。 【599kcal、22.4g、1.8g】
		ハヤシライス	ぎゅうにく 牛肉	たま 人参 ねぎ 玉ねぎ・人参・枝豆・にんにく	じゃがいも 油 じゃがいも・油	
		はなやさい 花野菜のサラダ	まぐろ (水煮)	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ	さとう あぶら 砂糖・油	
8	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	～薬味ソース～ 薬味には、料理の味を引き立 て風味を出し、食欲を増進さ せる効果があります。今日は、 しょうが・にんにく・ねぎを 使ってソースを作ります。 【640kcal、24.9g、2.4g】
		わかめと豆腐のスープ	わかめ やぶた 豆腐 わかめ・焼き豚・豆腐	たま 人参 玉ねぎ・人参・チンゲンサイ	はるさめ あぶら 春雨・油	
		さばの薬味ソースがけ	さば	しょうが・にんにく・ねぎ	あぶら さとう かつくりこ 油・砂糖・片栗粉	
		もやしのナムル	チキンハム	もやし・キャベツ・人参	ごま・ごま油・砂糖	
9	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	＊切り干し大根＊ 切り干し大根は、大根を切っ て干したものです。生の大根 では、腐りやすいのですが、干 すと長時間保存でき、甘みも増 しおいしくなります。 【607kcal、23.5g、1.7g】
		おやこに 親子煮	とりにく たまご 鶏肉・卵	たま 人参 玉ねぎ・人参・グリーンピース	じゃがいも 油 砂糖 じゃがいも・油・砂糖	
		き ぼ だいこん あまずあ 切り干し大根の甘酢和え		人参 き ぼ だいこん 人参・切り干し大根・きゅうり・キャベツ	さとう 砂糖	
12	月	れいどう 冷凍パイ		れいどう 冷凍パイ		＊小野茶めん＊ 小野茶めんは、宇部市の小野地 区で収穫された「小野茶」を混 ぜて作られためんです。 【557kcal、24.2g、2.9g】
		たけのこごはん/牛乳	牛乳	たけのこ はん もと たけのこご飯の素	こめ	
		おの ちや じる 小野茶めん汁	豆腐	たま 人参 玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ	おの ちや 小野茶めん	
		とりにく しお 鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく 鶏肉			
13	火	わかめの酢の物	わかめ	人参 人参 人参・きゅうり・もやし	さとう 砂糖	～クリームシチュー～ シチューは、肉や野菜をスー プで煮込んだ料理です。クリー ムシチューは、戦後、日本の学 校給食で登場した脱脂粉乳入 りの「白いシチュー」が発祥 です。 【619kcal、24.4g、2.7g】
		アップルパン/牛乳	牛乳		アップルパン	
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにく 鶏肉・牛乳	たま 人参 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	じゃがいも 油 じゃがいも・油	
14	水	ハムサラダ	ロースハム	キャベツ・とうもろこし・人参	さとう あぶら 砂糖・油	＊いわし＊ いわしには、良質なたんぱく 質や、歯や骨に欠かせないカル シウム、カルシウムの吸収を助 けるビタミンDが豊富に含ま れています。 【617kcal、24.7g、1.9g】
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく 豆腐 豚肉・豆腐・みそ	ごぼう 人参 ごぼう・人参・もやし・ねぎ	さつまいも こんにやく さつまいも・こんにやく	
		しょうがに いわしの生姜煮	いわし 生姜煮			
15	木	ささみの和え物	ささみ (水煮)	キャベツ・アスパラガス・人参	さとう 砂糖・ごま	＊バナナ＊ バナナには、体を動かすエネ ギーのもとになるでんぶんが 多く含まれています。体の調子 を整えるビタミンも多く、と ても消化のよい食べ物です。 【622kcal、21.9g、2.0g】
		ごはん/牛乳	牛乳		こめ	
		にくだんご ちゅうかに 肉団子の中華煮	にくだんご なまあ 肉団子・生揚げ	たま 人参 玉ねぎ・たけのこ・人参・チン ゲンサイ・干しいたけ・しょう が	さとう あぶら あぶら 砂糖・油・ごま油 かつくりこ 片栗粉	
		ちゅうかあ 中華和え	まぐろ (水煮)	きゅうり 人参 だいこん きゅうり・人参・大根	さとう あぶら 砂糖・ごま油	
15	木	バナナ		バナナ		

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩（g）】
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	
16	金	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	★ながと食の日★ 長門市でとれた、もずく、くろ だい、ねぎを使った献立です。 長門の旬の味を美味しくいただ きましょう。 【576kcal、23.9g、1.5g】
		もずく汁	もずく・豆腐	玉ねぎ・人参・ねぎ		
		くろだいの唐揚げ	くろだい		かたくりこ あぶら 片栗粉・油	
		ごま和え		キャベツ・ほうれんそう・人参	ごま・砂糖	
19	月					振替休日のため給食中止
20	火					弁当の日
21	水	小野菜めし／牛乳	牛乳	青菜（菜めしの素）	こめ	＊うどん＊ うどんは、小麦粉に水と塩を入 れて作ります。給食のうどんは 山口県産の小麦粉で作られてい ます。 【558kcal、22.9g、2.6g】
		肉うどん	ぎゅうにく あぶら 牛肉・油揚げ	人参 ぼ 人参・干しいたけ・ねぎ	うどん さとう うどん・砂糖	
		じゃこの酢の物	しらす干し	もやし・きゅうり・人参	さとう 砂糖	
22	木	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	＊大豆＊ 大豆は「畑の肉」といわれてい ます。これは、肉と同じ体をつ くる栄養素のたんぱく質が多く 含まれているからです。 【641kcal、27.2g、1.6g】
		とりにく だいず にもの 鶏肉と大豆の煮物	とりにく だいず なまあ 鶏肉・大豆・生揚げ	人参 じん 人参・れんこん・さやいんげん	こんにやく さとう あぶら こんにやく・砂糖・油	
		ごもくあつやきたまご 五目厚焼玉子	ごもくあつやきたまご 五目厚焼玉子			
		くき つくだにあ 茎わかめの佃煮和え	くき つくだに 茎わかめ佃煮	キャベツ・きゅうり・人参		
23	金	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	＊小松菜＊ 小松菜は、栄養価の高い代表的 な緑黄色野菜のひとつです。カ ルシウムや、風邪の予防に効果 が期待できるカロテン、ビタミ ンcも豊富です。 【536kcal、25.9g、2.3g】
		みそ汁	あぶらあ 油揚げ・みそ	人参 だいこん 人参・大根・しめじ・ねぎ	さといも	
		あじの照り焼き	あじ	しょうが		
		うめ かつおあ 梅かつお和え	かつおぶし	こまつな 小松菜・キャベツ・もやし・梅干し	さとう 砂糖	
26	月	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	＊豆腐＊ 豆腐は大豆からできる食べ物で す。体をつくるもとなるたん ぱく質や、骨や歯をつくるもと になるカルシウムが多く含まれ ています。 【599kcal、25.1g、1.6g】
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ 豚肉・豆腐	人参 たま ぼ 人参・ねぎ・玉ねぎ・干しいた	さとう かたくりこ あぶら 砂糖・片栗粉・油	
		はるさめ 春雨サラダ	かまぼこ	もやし 人参 もやし・人参・きゅうり	はるさめ さとう あぶら 春雨・砂糖・ごま油	
		オレンジ		オレンジ		
27	火	コッペパン／牛乳	牛乳		コッペパン	＊スパゲッティ＊ スパゲッティはイタリア料理で使 われるパスタの一種で、ひもの ように細長いものをいいます。パ スタの種類は500種類以上と言わ れています。 【676kcal、26.3g、2.5g】
		トマトソーススパゲッティ	ぶたにく ベーコン・豚肉	たま じん じん 玉ねぎ・トマト・人参・マッシュルーム	スパゲッティ さとう あぶら スパゲッティ・砂糖・油	
		まめ 豆ツナサラダ	だいず 大豆・まぐろ（水煮）	キャベツ じん じん キャベツ・人参・きゅうり	さとう あぶら 砂糖・油	
		マーシャルビーンズ			マーシャルビーンズ	
28	水	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	＊ひじき＊ ひじきは、海藻の仲間です。骨 や歯を丈夫にするカルシウムや 食物せんいが含まれています。 【570kcal、21.2g、1.8g】
		豆腐のすまし汁	豆腐	たま じん じん 玉ねぎ・人参・えのきたけ・ねぎ		
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			
		ひじきの和え物	ひじき	ほうれんそう・キャベツ・人参	さとう 砂糖	
29	木	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	＊にら＊ にらは、独特な香りのある野菜 で、この香りのもととなる成分 に疲れをとってくれる働きがあ ります。 【576kcal、21.2g、1.9g】
		にら玉スープ	たまご や ぶた 卵・焼き豚	にら たま じん じん にら・玉ねぎ・人参・えのきたけ	はるさめ かたくりこ あぶら 春雨・片栗粉・油	
		ぎょうざ	ぎょうざ			
		せんき 千切りじゃがいものナムル	とり 鶏ささみ（水煮）	キャベツ・きゅうり	じゃがいも さとう あぶら じゃがいも・砂糖・ごま油	
30	金	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	～チキンチキンごぼう～ チキンチキンごぼうは、山口県 で生まれた給食の人気メニュー です。油で揚げた鶏肉とごぼう を甘辛いタレでからめて作りま す。 【657kcal、22.0g、2.0g】
		麴のみそ汁	みそ	人参 たま 人参・玉ねぎ・しめじ・ねぎ	麴	
		チキンチキンごぼう	とりにく 鶏肉	ごぼう えだまめ ごぼう・枝豆	かたくりこ さとう あぶら 片栗粉・砂糖・油	
		あじさいゼリー			ゼリー	