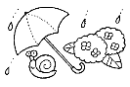
令和５年度
６ 月分

学校給食予定献立表

長崎市立野母崎小学校



◎食材料は，料理別に分けて記載しています。　◎食材料は，価格などの都合により変更する場合があります。　◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校
			体をつくる基になる（赤）		体の調子を整える基になる（緑）		エネルギーの基になる（黄）		エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質
1	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		659
		ワンタン	とりにく　はんぺん		にんじん　ねぎ	はくさい　もやし	ワンタン	油	
		スーパイコ	ぶたにく		にんじん　ピーマン	たまねぎ　たけのこ　しょうが きくらげ	でんぷん　さとう	油	24.9
2	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		636
		コーンクリームスープ	ベーコン	スキムミルク	パセリ	たまねぎ　とうもろこし	こむぎこ	バター　油 なまクリーム	
		大豆と野菜のサラダ	だいず			キャベツ　きゅうり	さとう	油	23.4
		りんごジャム					りんごジャム		
5	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		614
		鶏ごぼう汁	とりにく　とうふ		にんじん	ごぼう　しめじ　ふかねぎ		油	
		鯵のごまネーズ焼き	あじ		ねぎ			ごま　エッグケア （卵不使用マヨネーズ）	26.5
		切り干し大根のハリハリ漬け			こまつな　にんじん	きりぼしだいこん　たくあん	さとう		
6	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		593
		高野豆腐入り田舎煮	とりにく　こおりどうふ		にんじん さやいんげん	こんにゃく　たけのこ　しいたけ	じゃがいも　さとう	油	
		きゅうりと春雨の梅肉和え		わかめ		きゅうり　もやし　ねりうめ	さとう　はるさめ		21.4
7	水	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		609
		ポテトスープ	とりにく		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	
		ハンバーグのケチャップソース	ハンバーグ			マッシュルーム	さとう		26.1
		キャベツのソテー	ベーコン			キャベツ　えだまめ		油	
8	木	カツカレーライス（麦ごはん）					こめ　おおむぎ		667
		カツカレーライス（ルウ）	とりひきにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも	油　カレールウ	
		カツカレーライス（とんかつ）	とんかつ					油	22.1
		牛乳		牛乳					
		ひじきサラダ		ひじき		きゅうり　とうもろこし	さとう	ごま油	
9	金	パインパン　牛乳		牛乳			パインパン		603
		ちゃんぽん	ぶたにく　はんぺん いか　ちくわ		にんじん	キャベツ　もやし　たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	
		焼きぎょうざ	ぎょうざ						25.4
		ヤングコーンの炒め物	とりにく		さやいんげん	ヤングコーン　とうもろこし		油	
12	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		605
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん　きぬさや	たけのこ　ごぼう　しいたけ		油	
		さばの塩焼き	ごまさば						25.7
		茎わかめの炒め物	とりにく	くきわかめ	にんじん	だいこん	さとう	油	
13	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		622
		五目豆	ぶたにく　だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも　さとう	油	
		もやしのごま酢和え			こまつな　にんじん	もやし	さとう	ごま	22.2
		冷凍みかん				みかん			
14	水	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		687
		キャベツと卵のスープ	たまご　ベーコン		にんじん	キャベツ　たまねぎ	でんぷん	油	
		鶏肉とカシューナッツの揚げがらめ	とりにく		ピーマン パプリカ（赤）	しょうが　たまねぎ	でんぷん　さとう じょうようこ	油 カシューナッツ	30.0
15	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		615
		白玉汁	とりにく　はんぺん		にんじん　こまつな	はくさい　えのきたけ　たまねぎ	しらたまもち		
		焼きししゃも		からふとししゃも					24.0
		厚揚げのみそ炒め	ぶたにく　あつあげ こめみそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	油	

６月は食育月間です

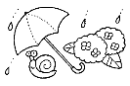
毎年６月は「食育月間」、毎月１９日は「食育の日」と定められています。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学んでいきましょう。

◎裏面もごらんください。

令和５年度
６ 月分

学校給食予定献立表

長崎市立野母崎小学校



◎食材料は，料理別に分けて記載しています。　◎食材料は，価格などの都合により変更する場合があります。　◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校
			体をつくる基になる（赤）		体の調子を整える基になる（緑）		エネルギーの基になる（黄）		エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質
16	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		658
		新ごぼうのクリームスープ	とりにく　ベーコン	スキムミルク	にんじん　パセリ	ごぼう　たまねぎ	こむぎこ	バター　油 なまクリーム	
		豚肉と野菜のサラダ（豚肉）	ぶたにく					油	27.9
		豚肉と野菜のサラダ（野菜）				キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	油	
19	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		645
		かぼちゃのみそ汁	うすあげ　こめみそ	わかめ	かぼちゃ　ねぎ	たまねぎ			
		鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう		26.1
		うのはなポテト	とりひきにく　おから	スキムミルク	にんじん　にら	たまねぎ　しいたけ	じゃがいも　さとう	バター	
20	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		622
		マーボー豆腐	とうふ　ぶたひきにく あかみそ　だいず		にんじん	たまねぎ　しょうが　しいたけ ふかねぎ	さとう　でんぷん	油	
		バンサンスー（ハム）	ハム						22.5
		バンサンスー（野菜）			にんじん	きゅうり	はるさめ　さとう	ごま油	
21	水	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		631
		大豆とウインナーのトマト煮	ぶたにく　ウインナー だいず		にんじん　トマト	たまねぎ	じゃがいも　さとう	油	
		アスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ　とうもろこし	さとう	油	25.8
		すいか				すいか			
22	木	クファジューシー	ぶたにく	こんぶ	にんじん	しいたけ	こめ	油	617
		牛乳		牛乳					
		もずくスープ	とりにく	もずく	ねぎ	たまねぎ　えのきたけ		ごま油　油	27.7
		シイラのから揚げ	シイラ				でんぷん じょうようこ	油	
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン　とうふ かつおぶし		にんじん	キャベツ　にがうり	さとう	油	
23	金	みかんパン　牛乳		牛乳			みかんパン		611
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん　こまつな	たまねぎ　マッシュルーム	マカロニ　レンズまめ	油	
		オープンオムレツ	ぶたひきにく　たまご		にんじん　パセリ	たまねぎ		油	26.8
		枝豆サラダ				えだまめ　とうもろこし　きゅうり	さとう	油	
26	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		638
		春雨汁	ぶたにく　はんぺん		にんじん　こまつな	たまねぎ　はくさい　しいたけ	はるさめ	油	
		鶏肉のレモン漬け	とりにく			しょうが　レモン	でんぷん　さとう	油	22.2
		ゆでオクラ			オクラ				
27	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		601
		じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮	とりひきにく　ごぼうてん		にんじん　かぼちゃ	たまねぎ　グリンピース こんにゃく	じゃがいも　さとう でんぷん	油	
		野菜のじゃこ炒め	うすあげ	しらすぼし	にんじん	キャベツ　もやし　しめじ	さとう	ごま油　油	22.7
28	水	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		631
		野菜スープ	ぶたにく		にんじん　パセリ ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ		油	
		ひよこ豆入りグラタン	ウインナー	牛乳　チーズ	ブロッコリー	たまねぎ　しめじ	ひよこまめ	バター	26.5
		ゆでとうもろこし				とうもろこし			
29	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		613
		みそけんちん汁	とりにく　むぎみそ とうふ		にんじん	ふかねぎ　ごぼう　だいこん	さといも		
		鰯の梅の香揚げ		いわしのうめのかあげ				油	22.0
		青菜の炒め物			こまつな	はくさい	さとう	油　ごま油	
30	金	小さいコッペパン　牛乳		牛乳			しょうコッペパン		615
		なすとひき肉のカレースパゲッティ	ぶたひきにく ぶたレバー		にんじん　ピーマン トマト	なす　たまねぎ　マッシュルーム	スパゲッティ	油	
		甘夏入りサラダ				キャベツ　きゅうり あまなつみかん	さとう	油	25.4

エネルギー　平均 626kcal（基準値650kcal）

たんぱく質　平均 24.8g（基準値26.0g）

◎裏面もごらんください。