



◎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					中学校	
			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	836	
		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		
		スープ	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	30.7	
2	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	786	
		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	28.6	
		りんごジャム					りんごジャム		
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	778	
		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		
		鰯のごまネーズ焼き	あじ		ねぎ		ごま エッグケア (卵不使用マヨネーズ)	32.4	
		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	754	
		高野豆腐入り田舎煮	とりにく こおろ豆腐		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	26.1	
7	水	中総体振替休日							
8	木	カツカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ	826	
		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	25.8	
		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	パン 牛乳		牛乳			パン	802	
		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					32.5	
		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	中総体							
13	火	中総体振替休日							
14	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	864	
		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	37.2	
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	790	
		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				30.2	
		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

長崎市立野母崎中学校



◎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					中学校	
			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)		
			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
16	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		826
		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	34.5
		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		810
		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		31.7
		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 いら	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		792
		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 でんぶん	油	
		パンサンスー(ハム)	ハム						27.5
		パンサンスー(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		785
		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	31.7
		すいか				すいか			
22	木	クファージュシー	ぶたにく	こんぶ	にんじん	しいたけ	こめ	油	759
		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	
		シイラのから揚げ	シイラ				でんぶん しょうようこ	油	33.5
		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		778
		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	33.4
		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		810
		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	とりにく			しょうが レモン	でんぶん さとう	油	27.0
		ゆでオクラ			オクラ				
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		765
		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 こんにやく	じゃがいも さとう でんぶん	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	27.9
28	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		782
		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 ホワイトソース	32.4
		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		780
		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		
		鯛の梅の香揚げ		いわしのうめのかあげ				油	26.9
		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		783
		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	31.7



エネルギー 平均 792kcal (基準値830kcal)

たんぱく質 平均 30.6g (基準値34.0g)

◎裏面もごらんください。