

◎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。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい						えいようか	
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
3	月	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	ごはん じゃがいも	カレールウ 油	619	18.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ハーブドレッシングサラダ			あかピーマン バジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油		
4	火	コッペパン					コッペパン		617	23.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし きゅうり	さとう	ごま 油 ごま油		
5	水	ごはん					ごはん		603	25.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ワントンスープ	とりにく はんぺん		にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし	☆ワントン			
		ちんじやおにゅうろーずーとうぼんじゃんし しょう 青椒牛肉絲(豆板醤使用)	ぎゅうにく		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油		
6	木	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		600	28.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		たまご 卵とトマトのスープ	ぶたにく たまご		トマト パセリ	たまねぎ	でんぶん	油		
		チキンカツ	☆チキンカツ					油		
		コールスロー				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油		
7	金	ぶたどんぶり 豚丼	ぶたにく		にんじん キヌサヤ	こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう	油	625	22.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぶかねぎ		油		
		びわゼリー					☆びわゼリー			
10	月	ごはん					ごはん		674	26.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		きしゅうじる 紀州汁	あつあげ はんぺん		にんじん ねぎ	ぶなしめじ はくさい えのきたけ うめぼし				
		ながさきけんさん こうみ あ 長崎県産ぶりの香味揚げ	ぶり			にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油 ごま		
		きゅうりのもみ漬け			にんじん	きゅうり	さとう			
11	火	こめこ 米粉パン					こめこパン		606	28.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ホワイトシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも・ こむぎこ	バター 油		
		カラフルソテー	ぶたにく		さやいんげん あかピーマン	キャベツ		油		
12	水	ごはん					ごはん		608	26.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		はっほうさい 八宝菜	ぶたにく いか		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	さとう でんぶん	油		
		こざかな 小魚とアーモンドの炒り煮		☆にぼし			さとう	アーモンド		
13	木	コッペパン					コッペパン		618	26.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		かい 海そうサラダ		☆かいそう	にんじん	きゅうり	さとう	油		
		れいとう 冷凍みかん				みかん				
14	金	ごはん					ごはん		607	25.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		かきたま汁	たまご はんぺん		にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ	でんぶん			
		とりにく 鶏肉のつや煮	とりにく			しょうが	さとう			
		キャベツともやしのあえもの				もやし キャベツ	さとう	ごま		

◎6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。

食べる時によく噛んでいますか？よく噛むことによってからだに良いことがたくさんあります。①消化が良くなる ②頭の働きが良くなる ③むし歯を予防する ④食べ過ぎを防ぐ などです。ひとくち30回噛むと良いと言われています。皆さんも噛むことを意識して、よく噛んでいただきましょう！

☆印は加工品です。 ◎裏面もごらんください。

6月は「食育月間」です。

6月は食育月間です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。

令和6年6月分

学校給食予定献立表 ②

長崎市3区小学校

◎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。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい						えいようか	
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつ g
17	月	ごはん					ごはん		603	21.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		まーぼーどうふ、とうばんじゃんし、よう 麻婆豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが、しいたけ	さとう、でんぶん	油		
		ちゅうか 中華サラダ				もやし、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま油		
18	火	コッペパン					コッペパン		636	24.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ようふうにく 洋風肉じゃが	ベーコン、ぶたにく	なまクリーム	にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース	じゃがいも	バター、油		
		やさしいた 野菜炒め	とりにく		ほうれんそう、にんじん	キャベツ		油		
19	水	ブルーベリージャム					☆ブルーベリージャム		611	26.1
		ごはん					ごはん			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		とうがん、す、もの 冬瓜の吸い物	とりにく	わかめ	にんじん	とうがん、しいたけ				
20	木	うらかみ 浦上そばろ	ぶたにく、あげかまぼこ		にんじん	こんにやく、ごぼう、もやし	さとう	油	658	25.1
		たまご焼き	☆たまごやき							
		ごはん					ごはん			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
21	金	パイパン					パイパン		632	25.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたにく		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		
		ピーンズサラダ	☆だいず			きゅうり、とうもろこし	さとう、☆きんときまめ ☆おおふくまめ	☆マヨネーズタイプドレッシング(たまごなし)		
22	土	ごはん					ごはん		624	23.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		もずくのスープ	とりにく、はんぺん	もずく	こまつな、ねぎ	えのきたけ		ごま油、ごま		
		スルルーのから揚げ		☆きびなご			でんぶん	油		
23	日	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく、ベーコン あつあげ		にんじん	キャベツ、にがうり	さとう	油	632	27.1
		シークワーサーゼリー					☆シークワーサーゼリー			
		ごはん					ごはん			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
24	月	トック	とりにく		にんじん、ねぎ	はくさい、しいたけ	トック	ごま油	624	23.7
		かんこくふういた、もの 韓国風炒め物(コチュジャン使用)	ぶたにく		にら、にんじん	たけのこ、キャベツ	さとう	ごま、ごま油、油		
		すいか(マダーボール)				すいか				
		ごはん					ごはん			
25	火	コッペパン					コッペパン		632	27.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		こめこ、とうにゅう 米粉と豆乳のかぼちゃシチュー	とりにく、とうにゅう		かぼちゃ、にんじん パセリ	たまねぎ	こめこ	油		
		ひよこ豆とコーンのソテー	ウインナー ガルバンゾ(ひよこ豆)			とうもろこし		油		
26	水	ごはん					ごはん		671	24.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ちくげんに 筑前煮	とりにく		さやいんげん、にんじん	こんにやく、たけのこ ごぼう、しいたけ	じゃがいも、さとう	油		
		わふうとうふ 和風豆腐ハンバーグ	☆とうふハンバーグ				さとう、でんぶん			
27	木	もやしの甘酢あえ				もやし	さとう		605	24.9
		くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ミネストローネ	ベーコン		トマト、にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ セロリ、にんにく	マカロニ	油		
28	金	スパイシーチキン	とりにく				でんぶん	油	623	25.8
		やさしい 野菜サラダ			にんじん	きゅうり	さとう	油		
		ごはん					ごはん			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
29	土	豚汁	ぶたにく、あつあげ みそ		にんじん	こんにやく、ねぶかねぎ ごぼう、だいこん	じゃがいも		623	25.8
		いわしの甘露煮	☆いわしのかんろに							
		こまつな、かんろに 小松菜のり酢あえ		のり	こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま		
		ごはん					ごはん			
30	日	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					623	24.9 16.0%
		ごはん					ごはん			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		豚汁	ぶたにく、あつあげ みそ		にんじん	こんにやく、ねぶかねぎ ごぼう、だいこん	じゃがいも			
31	月	いわしの甘露煮	☆いわしのかんろに						650	24.9 13~20%
		こまつな、かんろに 小松菜のり酢あえ		のり	こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま		
		ごはん					ごはん			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						

てあら
ていねいな手洗い、うがいを忘れずに!!

☆印は加工品です。

◎裏面もごらんください。

栄養価平均

栄養価基準