

令和6年4月 中学校給食予定献立表

①

長崎市立福田中学校

日	曜	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・さとう類	6群 油脂類・種実類	
8	月	始業式(給食はありません)※1年生は10日から給食開始							
9	火	ごはん					米	838	
		牛乳		牛乳					
		チンゲン菜と肉団子のスープ	とり肉		ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ	でんぷん		
		さばのソースかけ	さば			しょうが	でんぷん さとう		油
10	水	さばの中華和え				しょうが	でんぷん さとう	油	32.1
		きゅうりの中華和え			きゅうり	とうもろこし	さとう	油 ごま油	
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
11	木	さつまいも汁	とり肉 みそ あつあげ		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう	じゃがいも	油	807
		納豆煮	なっとう ぶた肉		ねぎ	しょうが	さとう	油	
		いんげんのごま和え			さやいんげん にんじん		さとう	ごま	
		味付けのり		☆のり					
		コッペパン					コッペパン		
12	金	牛乳		牛乳					771
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいす		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	
		キャベツとウインナーのマスタード炒め	ウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし		油	
		きよみ				きよみ			
15	月	黒砂糖パン					黒砂糖パン		776
		牛乳		牛乳					
		五目うどん	とり肉 油揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	うどん		
		大豆と小魚の揚げ煮	だいす	にぼし			でんぷん さとう	油	
16	火	きゅうりのマリネ			にんじん	きゅうり レモン汁	さとう	油	34.0
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		厚揚げの中華煮	とり肉 あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油 ごま油	
17	水	豚肉と高菜の炒め物	ぶた肉		☆たかなづけ	たまねぎ	さとう	油 ごま	35.8
		デコボン				デコボン			
		ごはん					米		
17	水	牛乳		牛乳					818
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも カレールウ	油	
17	水	ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油 ごま油 ごま	25.0

★印がついているものは加工品です。

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入などの都合により、急に変更になる場合があります。

入学・進級
おめでとうございます

- ・新1年生の給食は、4月10(水)開始です。
- ・月・木曜日・・・パンの日
- ・火・水・金曜日・・・ごはんの日



毎月19日は「食育の日・食卓の日」

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。
給食では、毎月19日またはその前後の日に、旬の食材や地場産物、県産品、郷土料理などを取り入れ、子どもたちへの食の指導に活用しています。

献立表確認のお願い

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材がある時は、ぜひ家庭で一度食べてみてください。



令和6年4月 中学校給食予定献立表 ②

長崎市立福田中学校

日	曜	献立名 	体をつくる基になる						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・さとう類	6群 油脂類・種実類		
18	木	コッペパン					コッペパン	763		
		牛乳		牛乳						
		アルファベットマカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	アルファベットマカロニ		油	
		鶏肉のケチャップ煮	とり肉		トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	さとう でんぷん	油	33.7	
19	金	ごはん					米	801		
		牛乳		牛乳						
		あおさのみそ汁	あつあげ みそ	あおさ	ほうれんそう	たまねぎ だいこん				
		あじフライ	☆あじフライ						油	
		浦上そばろ	ふた肉 あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう もやし	さとう	油	32.5	
22	月	小コッペパン					コッペパン	805		
		牛乳		牛乳						
		スパゲティナポリタン	ふた肉 ウインナー		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく しめじ	スパゲティ		油	
		アスパラガスとキャベツのサラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう		油	
		いちごのジュレ				☆いちごのジュレ		28.8		
23	火	ごはん					米	802		
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぎゅう肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう		油	
		茎わかめの炒め物	ふた肉 あげかまぼこ	くわいかめ	にんじん	ごぼう	さとう		油	
		晩柑				ぼんかん		27.3		
24	水	ごはん					米	772		
		牛乳		牛乳						
		たけのこごはんの具	とり肉 油揚げ		にんじん	たけのこ たまねぎ きぬさや	さとう		油	
		白玉汁	はんぺん		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ	☆白玉もち			
		ししゃもの新緑揚げ		ししゃも			こむぎこ	油	27.1	
25	木									
26	金	ごはん					米	788		
		牛乳		牛乳						
		春雨スープ	とり肉 はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	はるさめ		油	
		焼き肉サラダ (肉) (サラダ)	ふた肉			しょうが キャベツ きゅうり	にんにく さとう	さとう	油 ごま油	33.5
29	月									
30	火	ごはん					こめ	787		
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	ふた肉 赤みそ	とうふ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぷん		油	
		ゆで干し大根の中華炒め	とり肉		にんじん こまつな	ゆでぼしだいこん	さとう	油 ごま油	31.4	

☆印がついているものは加工品です。

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入などの都合により、急に変更になる場合があります。