

令和 7 年 5 月分

学校給食予定献立表 ①

長崎市立古賀小学校

◎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ようめい					えいようか	
			おもにからだをつくるものになる		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
1	木	コッペパン					コッペパン		
		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	643	28.5
		エリンギのソテー	とりにく			エリンギ キャベツ とうもろこし	油		
		りんごジャム					☆りんごジャム		
2	金	ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		わかたけじる 若竹汁	とりにく	わかめ	こまつな	たけのこ えのきたけ たまねぎ		629	27.1
		かつおのごまみそがらめ	☆かつお みそ				さとう 油 ごま		
		やさい 野菜のもみづけ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		
		かしわもち					☆かしわもち		
7	水	ごはん					こめ		
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも 油 カレールウ	631	18.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		かい 海そうサラダ		☆かいそう		きゅうり とうもろこし	さとう 油		
8	木	こめ 米粉パン					こめこパン		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ 油	606	26.2
		とりにく 鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく ☆とりきもたつた				でんぶん さとう 油		
		キャベツのソテー			にんじん	キャベツ	油		
9	金	ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		あつあ 厚揚げの中華煮 (オイスターソース使用)	ぶたにく あつあげ		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	さとう でんぶん 油 ごま油	603	23.0
		さんしよく 三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう ごま油 ごま		
12	月	ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		かきたま汁	とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	でんぶん	623	25.4
		かみつしま 上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう ごま ごま油 油		
13	火	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					
		ちゃんぽん	ぶたにく いか はんぺん あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん 油	655	24.0
		はるま 春巻き	☆はるまき				油		
		だいこん 大根の甘酢あえ				だいこん きゅうり	さとう ごま		
14	水	ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ちくぜんに 筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう 油	619	24.7
		こさかな 小魚とアーモンドの炒り煮		☆にぼし			さとう アーモンド		
		オレンジ				オレンジ			
15	木	コッペパン					コッペパン		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		アイントプフ	レンズまめ とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	油	613	29.1
		ポテのミートソース	ぶたにく		トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 油		
		ヨーグルト		☆ヨーグルト					
16	金	ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		りきゅうじる 利休汁	うすあげ みそ		にんじん	だいこんこんにゃく ごぼう ねぶかねぎ しいたけ	ねりごま	604	23.3
		とりにく 鶏肉のつや煮	とりにく			しょうが	さとう		
		もやしのしそあえ			☆あかしそ	もやし			

☆印は加工品です。裏面もご覧ください。

◎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。

				おもなはたらきとざいりょうめい							えいようか		
にち	ようび	こんだてめい		おもにからだをつくるものとなる		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	
19	月	ごはん							こめ		634	26.9	
		ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳								
		ごもくじる 五目汁		とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	でんぶん					
		あじフライ		☆あじフライ				油					
		こまつな に 小松菜の煮びたし		うすあげ		こまつな	もやし	さとう	ごま油 油				
20	火	コッペパン							コッペパン		601	26.2	
		ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳								
		こめ こ とうにゅう 米粉と豆乳のコーンポタージュ		ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ	油				
		ひよこ豆のソテー		とりにく ひよこまめ		あかピーマン	キャベツ		油				
21	水	ごはん							こめ		615	19.2	
		ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳								
		にく 肉じゃが		ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油				
		やさい 野菜のごま酢あえ					キャベツ もやし	さとう	ごま				
		れいとう 冷凍みかん					みかん						
22	木	パインパン							パインパン		613	26.4	
		ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳								
		わかめうどん		とりにく	わかめ	ねぎ	たまねぎ	うどん					
		ぶたにく 豚肉とたけのこの炒め物		ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ きくらげ	さとう	油				
23	金	ごはん							こめ		605	25.4	
		ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳								
		はる 春キャベツのみそ汁		あつあげ みそ		にんじん	キャベツ しめじ						
		なつとうに 納豆煮		なつとう ぶたにく		ねぎ	しょうが	さとう	油				
		きゅうりのしお もみ					きゅうり						
26	月	うんどうかいだいきゅう よていび きゅうしよく 運動会代休予定日のため給食なし											
27	火	うんどうかいよびび よていび きゅうしよく 運動会予備日予定日のため給食なし											
28	水	ごはん							こめ		600	28.6	
		びびんぱん どんぶりにく （肉・コチュジャン使用）		ぎゅうにく			にんにく	さとう	油				
		びびんぱん どんぶり やさい （野菜）				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま油				
		ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳								
		わかめスープ		とうふ とりにく	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ		ごま ごま油				
29	木	はちみつパン							はちみつパン		651	25.6	
		ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳								
		スパゲッティナポリタン		☆ウィンナー		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油				
		カラフルソテー		とりにく		にんじん	キャベツ とうもろこし		油				
		メロン					メロン						
30	金	ごはん							こめ		622	27.5	
		ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳								
		す もの お吸い物		とりにく うすあげ		こまつな	たまねぎ						
		さばのソース煮		☆さば			しょうが	でんぶん さとう	油				
		いんげんのごまあえ				にんじん さやいんげん		さとう	ごま				
にち はじ しょうじ である あさ 1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、ねむ っていた のう からだ め ざ かっとう はじ 活動を始めるためのエネルギーになるとともに、きそくただ せいじつ 規則正しい生活リズムを ととの じゅうよう かくわり は 整えるなど、重要な役割を果たしています									栄 養 価 平 均		620	25.3 16.3%	
									栄 養 価 基 準		650	エネルギーの 13~20%	