

令和6年度
5月分

学校給食予定献立表

長崎市西泊中学校

◎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
1	水	黒砂糖パン					くろざとうパン	819	
		牛乳		牛乳					
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	30.0
		野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり りんご	さとう	油	
2	木	ごはん					こめ	809	
		牛乳		牛乳					
		若竹汁	とうふ とりにく	わかめ	ほうれんそう	たけのこ			31.8
		かつおと根菜のうま煮	かつお(粉付)		にんじん	ごぼう こんにやく れんこん えだまめ	さとう	油	
		柏餅					かしわもち		
7	火	手巻きご飯(麦ごはん)					こめ おおむぎ	841	
		手巻きご飯(納豆煮)	なっとう とりひきにく		ねぎ	しょうが	さとう		油
		手巻きご飯(きゅうりの塩もみ)				きゅうり			33.7
		手巻きご飯(のり)		のり					
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	油	
8	水	小さいコッペパン					しょうコッペパン	852	
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティミートソース	ぶたひきにく ぶたレバー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	34.3
		キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし		油	
ヨーグルト		ヨーグルト							
9	木	スタミナライス	ぎゅうにく		にんじん	ごぼう えだまめ にんにく	こめ さとう	油	770
		牛乳		牛乳					
		春雨スープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	はるさめ	油	32.6
		鱈のレモンソース	あじ			レモン	でんぶん こめこ さとう	油	
		ゆで空豆				そらまめ			
10	金	コッペパン					コッペパン	820	
		牛乳		牛乳					
		ホワイトシチュー	ベーコン	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	31.8
		豚肉と野菜のサラダ(豚肉)	ぶたにく					油	
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			
13	月	体育大会 代休 ※体育大会延期の場合は平常授業で「弁当」							
14	火	ごはん					こめ	797	
		牛乳		牛乳					
		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	こんにやく	じゃがいも さとう	油	31.3
		キャベツの炒め物			こまつな	キャベツ もやし		ごま油	
		いりこかりんとう		にぼし			くろざとう		
15	水	体育大会 予備日 ※平常授業の場合は「弁当」							
16	木	麦ごはん					こめ おおむぎ	834	
		牛乳		牛乳					
		鶏ごぼう汁	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ		油	35.2
		鱈の香味焼き	ぶり			しょうが ふかねぎ	さとう	ごま油	
		小松菜と春雨の酢の物			こまつな にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま	

◎裏面もごらんください。

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
17	金	小さいコッペパン					しょうこっぺパン	815	
		牛乳		牛乳					
		皿うどん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶん	油	33.9
		ヤングコーンとカシューナッツの炒め物	ローズハム			ヤングコーン えだまめ とうもろこし	さとう	油 カシューナッツ	
		晩柑				ばんかん			
20	月	ごはん					こめ	803	
		牛乳		牛乳					
		そばろ汁	とりひきにく	わかめ	ねぎ にんじん	だいこん しいたけ たまねぎ	でんぶん	油	33.5
		鯖の塩焼き	ごまさば						
		五目きんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま 油	
21	火	チキンカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ	805	
		チキンカレーライス(ルウ)	とりにく ぶたレバー		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
		牛乳		牛乳					
		アーモンドサラダ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	油 アーモンド	25.9
		メロン				メロン			
22	水	はちみつパン					はちみつパン	803	
		牛乳		牛乳					
		長崎野菜たっぷりスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ ゆでぼしだいこん	じゃがいも	油	36.9
		トマトオムレツ(パスタ入り)	とりひきにく たまご		トマト	たまねぎ	スバゲッティ	油	
		さやいんげんとツナのソテー	ツナ(まぐろ)		さやいんげん	とうもろこし		油	
23	木	ごはん					こめ	758	
		牛乳		牛乳					
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん みつば	たけのこ ごぼう			30.3
		鶏肉のねぎみそ焼き	とりにく むぎみそ			ふかねぎ	さとう	油	
		大根のしそ和え			あかしそ	だいこん			
24	金	小さいコッペパン					しょうこっぺパン	772	
		牛乳		牛乳					
		かき揚げうどん(うどん)	とりにく はんぺん うすあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん		27.8
		かき揚げうどん(かき揚げ)					かきあげ	油	
		キャベツのごま和え				キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
27	月	小学校 運動会 代休のため「弁当」							
28	火	小学校 運動会 予備日のため「弁当」							
29	水	パイパン					パイパン	838	
		牛乳		牛乳					
		ポークビーンズ	だいたいぶ ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	33.8
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			
30	木	ごはん					こめ	764	
		牛乳		牛乳					
		豚汁	むぎみそ ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも		28.1
		新玉ねぎの卵とじ	たまご ちくわ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん	油	
		オレンジ				オレンジ			
31	金	小さいコッペパン					しょうこっぺパン	762	
		牛乳		牛乳					
		レンズ豆のスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	レンズまめ	油	31.6
		パンネ(マカロニ)のクリーム煮	ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ マッシュルーム	パンネ(マカロニ)	油 生クリーム	
		アセロラゼリー					アセロラゼリー		