

令和7年度  
5月分

学校給食予定献立表

長崎市立西泊中学校

◎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)		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					こめ	831	
		牛乳		牛乳					
		若竹汁	とうふ とりにく	わかめ		たけのこ はくさい			34.2
		かつおと根菜のうま煮	かつお(粉付)		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく れんこん	さとう	油	
		柏餅					かしわもち		
2	金	コッペパン					コッペパン	770	
		牛乳		牛乳					
		ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	35.0
		鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		
		キャベツのソテー			にんじん	キャベツ エリンギ		油	
7	水	コッペパン					コッペパン	813	
		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	27.9
		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	ごま 油 ごま油	
		いちごジャム					いちごジャム		
8	木	親子丼(ごはん)					こめ	785	
		親子丼(親子丼の具)	とりにく たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ししいたけ	さとう でんぶん		油
		牛乳		牛乳					30.8
		豚汁	ぶたにく あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	じゃがいも		
9	金	コッペパン					コッペパン	832	
		牛乳		牛乳					
		コーンポタージュ	ぶたひきにく	スキムミルク		とうもろこし たまねぎ グリーンピース	こむぎこ	バター 油 なまクリーム	38.4
		鯖のハーブ焼き	さば		パセリ			オリーブ油	
		アスパラガスのソテー	ウインナー		アスパラガス	キャベツ		油	
12	月	麦ごはん					こめ おおむぎ	771	
		牛乳		牛乳					
		春雨汁	とりにく はんぺん		にんじん	はくさい たまねぎ ししいたけ	はるさめ		29.3
		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 油 ごま油	
13	火	ごはん					こめ	850	
		牛乳		牛乳					
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油	32.4
		納豆煮	ぶたひきにく なつとう		ねぎ	しょうが	さとう	油	
		大根のごま酢和え		わかめ		だいこん	さとう	ごま	
14	水	米粉パン					こめこパン	807	
		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	36.8
		焼きぎょうざ	ぎょうざ						
		きゅうりのピリッと漬け				きゅうり		ごま油	
15	木	ごはん					こめ	811	
		牛乳		牛乳					
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん	たけのこ ごぼう だいこん ふかねぎ			29.7
		鱈の香味揚げ	たら(粉付)		ねぎ	しょうが	さとう	ごま 油	
		茎わかめの炒め物	とりにく	くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	油	
16	金	コッペパン					コッペパン	808	
		牛乳		牛乳					
		マカロニのクリーム煮	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ マカロニ	バター 油	33.7
		いんげんのソテー	ベーコン		さやいんげん	とうもろこし		油	
		晩柑				ぼんかん			

令和7年度  
5月分

学校給食予定献立表

長崎市立西泊中学校

◎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 エネルギー たんぱく質	
			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
19	月	<b>体育大会代休</b>					841		
							32.7		
20	火	麦ごはん					こめ おおむぎ	807	
		牛乳		牛乳					
		厚揚げの中華煮	ぶたひきにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	32.2
		もやしとにらの炒め物			にら にんじん	もやし		油	
21	水	<b>体育大会予備日のため 弁当</b>					811		
							34.0		
22	木	ポークカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ	806	
		ポークカレーライス(ルウ)	ぶたにく ぶたレバー		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
		牛乳		牛乳					
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま 油 ごま油	23.1
		メロン				メロン			
23	金	黒砂糖パン					くろざとうパン	790	
		牛乳		牛乳					
		五目うどん	とりにく はんぺん うすあげ		こまつな	たまねぎ	うどん		33.7
		竹輪の新緑揚げ	ちくわ		まっちゃん		こむぎこ こめこ	油	
れんこんの炒め物	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごま ごま油			
26	月	<b>小学校運動会代休のため 弁当</b>							
27	火	<b>小学校運動会予備日のため 弁当</b>							
28	水	はちみつパン					はちみつパン	803	
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティミートソース	ぶたひきにく		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	35.6
		ツナサラダ(ツナ)	ツナ			レモン			
ツナサラダ(野菜)			にんじん	だいこん キャベツ	さとう	油			
29	木	ごはん					こめ	787	
		牛乳		牛乳					
		五目豆	ぶたにく だいず	こんぶ	にんじん	こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	油	28.5
		小松菜の炒め物	とりにく		にんじん こまつな	もやし		油	
		オレンジ				オレンジ			
30	金	コッペパン					コッペパン	760	
		牛乳		牛乳					
		せん切り野菜のスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん		油	32.2
		ポテトのチーズ焼き	ウインナー	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	油	
きゅうりとコーンのサラダ				きゅうり とうもろこし	さとう	油			

※21日「かいそうミックス」…まわかめ、こんぶ、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ