

令和7年
6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
2	月	ごはん					こめ	820	
		牛乳		牛乳					
		チャーシュー豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ふかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油	29.1
		パンサンスウ(ハム)	ハム						
3	火	カツカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ	856	
		カツカレーライス(ルウ)	とりひきにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも		油 カレールウ
		カツカレーライス(ヒレカツ)	ヒレカツ					油	25.2
		牛乳		牛乳					
		キヌアのカラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり だいこん	キヌアミックス さとう	油	
4	水	コッペパン					コッペパン	818	
		牛乳		牛乳					
		新ごぼうのクリーム煮	とりにく ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター 油 なまクリーム	32.4
		かみかみサラダ	だいず			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	
		メロン				メロン			
5	木	ごはん					こめ	805	
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃのみそ汁	あつあげ こめみそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ			31.0
		ぶりのごまだれ焼き	ぶり				さとう	ごま	
		浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう こんにゃく もやし	さとう	油	
6	金	コッペパン					コッペパン	859	
		牛乳		牛乳					
		ミネストローネ(マカロニ入り)	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	マカロニ しるいんげんまめ	油	37.2
		スパイシーチキン	とりにく				でんぶん こめこ	油	
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	
9	月	市中総体3日目 給食なし							
10	火	麦ごはん					こめ おおむぎ	746	
		牛乳		牛乳					
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん	たけのこ ごぼう ふかねぎ えのきたけ とうがん			30.5
		鶏肉の梅ソースがけ	とりにく			うめ	さとう でんぶん		
		白菜のひじき和え		しそあじひじき	にんじん	はくさい もやし			
11	水	小さいコッペパン					しょうコッペパン	771	
		牛乳		牛乳					
		担々麺(麺)			こまつな にんじん	もやし とうもろこし ふかねぎ	ラーメン		33.9
		担々麺(肉みそ)	ぶたひきにく あかみそ			にんにく	さとう	油 ごま	
れんこんのソテー	ベーコン		にんじん	れんこん		油			
12	木	ごはん					こめ	795	
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	とりにく たまご		ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきたけ	でんぶん		33.1
		タラの甘酢がらめ	タラ(こなつき)				さとう	油	
豚肉と小松菜の炒め物	ぶたにく		こまつな にんじん	もやし	さとう	油 ごま油			
13	金	みかんパン					みかんパン	768	
		牛乳		牛乳					
		せん切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい だいこん		油	31.0
		マカロニグラタン	とりにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ	油 ホワイトソース	
		ビーンズサラダ	だいず			キャベツ きゅうり りんご とうもろこし	さとう おおふくまめ きんときまめ	油	
16	月	麦ごはん					こめ おおむぎ	773	
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく グリンピース	さとう でんぶん	油	29.3
		にらともやしの炒め物	やきぶた		にら	もやし	さとう	油 ごま	
		すいか				すいか			

令和7年
6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					小学校	
			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
17	火	ごはん					こめ	788	
		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
		小魚の佃煮		にぼし			さとう	ごま	
		ほうれん草ののり酢和え		のり	ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう	油	
18	水	コッペパン					コッペパン	833	
		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 こんにやく	バター 油	39.4
		あじのマスタード焼き	あじ					マヨネーズ ふうちょうみりょう(たまごなし)	
		アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	エリンギ とうもろこし		油	
19	木	期末テスト1日目 給食なし							
20	金	米粉パン					こめパン	785	
		牛乳		牛乳					
		大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	32.3
		アーモンドサラダ			にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	油 アーモンド	
23	月	クファージュシー	ぶたにく	こんぶ	にんじん	しいたけ	こめ	油	749
		牛乳		牛乳					
		もずくの吸い物	とりにく	もずく	こまつな	たまねぎ えのきたけ			30.0
		スルルーのごまフライ		きびなごごまフライ				油	
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン とうふ かつおぶし		にんじん	キャベツ にがうり	さとう	油	
24	火	麦ごはん					こめ おおむぎ	821	
		牛乳		牛乳					
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにやく たけのこ	じゃがいも さとう	油	32.8
		納豆みそ	なっとう あかみそ ぶたひきにく		ねぎ	しょうが	さとう	油	
		きゅうりのしそ和え			あかしそ	きゅうり			
25	水	はちみつパン					はちみつパン	830	
		牛乳		牛乳					
		なすとひき肉のカレースパゲッティ	ぶたひきにく ぶたレバー		にんじん ビーマン トマト	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	37.2
		チキンサラダ(チキン)	とりにく			レモン			
26	木	ごはん					こめ	779	
		牛乳		牛乳					
		みそけんちん汁	むぎみそ とうふ		にんじん	ふかねぎ ごぼう だいこん	さといも		29.1
		鶏肉の香味揚げ	とりにく		ねぎ	にんにく しょうが	でんぶん こめこ さとう	油	
		小松菜ともやしのごま酢和え			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	
27	金	コッペパン					コッペパン	752	
		牛乳		牛乳					
		ふわふわ卵スープ	たにく たまご		にんじん	たまねぎ とうもろこし	パンこ	油	41.3
		さばのハーブ焼き	さば		パセリ			オリーブ油	
30	月	キャベツのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ えだまめ		油	
		ごはん					こめ	817	
		牛乳		牛乳					
		白玉汁	とりにく はんぺん		にんじん こまつな	えのきたけ	しらたまもち		30.7
		豚肉と野菜のしょうが焼き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが		油	
ゆでとうもろこし				とうもろこし					

1年生は
フィールド
ワーク
のため
弁当