

2025年

9 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。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						中学校
			体をつくるものになる(赤)		体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(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	火	夏野菜カレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		804
		夏野菜カレーライス(ルウ)	ぶたにく		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく		油 カレールウ	
		牛乳		牛乳					24.7
		マカロニサラダ				キャベツ きゅうり	マカロニ さとう	油	
3	水	コッペパン					コッペパン		755
		牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	38.9
		さばのマスタード焼き	さば					マヨネーズふうちょうみりょう(たまごめき)	
		キャベツのソテー	ベーコン			キャベツ とうもろこし		油	
4	木	ごはん					こめ		760
		牛乳		牛乳					
		冬瓜の吸い物	とりにく		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ	はるさめ		28.0
		上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま ごま油	
		梨				なし			
5	金	小さいコッペパン					しょうこッペパン		822
		牛乳		牛乳					
		サンラータン	ぶたにく たまご とうふ		にんじん	はくさい しいたけ ふかねぎ	でんぶん	油 ラー油	36.0
		鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが にんにく	さとう		
		大学かぼちゃ			かぼちゃ		さとう	油 くらごま	
8	月	ごはん					こめ		825
		牛乳		牛乳					
		厚揚げの中華煮	ぶたにく あつあげ むぎみそ		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 はくさい	さとう でんぶん	油	29.2
		パンサンスウ(ハム)	ハム						
		パンサンスウ(野菜)			にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	ごま油	
9	火	とうもろこしごはん	とりにく		さやいんげん	とうもろこし	こめ	油	763
		牛乳		牛乳					
		塩ころうじ肉じゃが	とりにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	油	28.6
		浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう もやし	さとう	油	
10	水	パインパン					パインパン		834
		牛乳		牛乳					
		なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたひきにく		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	31.7
		ハーブドレッシングサラダ			パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油	
11	木	麦ごはん					こめ おおむぎ		792
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	とりにく たまご		ねぎ	たまねぎ はくさい	でんぶん		33.8
		あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でんぶん こめこ	油	
		クーブイリチー	ぶたにく	こんぶ	にんじん	もやし しいたけ	さとう	油	
12	金	コッペパン					コッペパン		847
		牛乳		牛乳					
		豆乳スープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	じゃがいも	油	34.0
		ハンバーグのケチャップソース	ハンバーグ			たまねぎ	さとう	デミグラスソース 油	
		れんこんのソテー			にんじん	れんこん		油	
16	火	ごはん					こめ		743
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮	ぶたひきにく ほうてん		にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう でんぶん	油	28.7
		小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり			さとう		
		きゅうりのピリツと漬け				きゅうり		ごま油	

2025年

9 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。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						中学校
			体をつくるものになる(赤)		体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(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	水	コッペパン					コッペパン		771
		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 だいこん		油	30.9
		ポテのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	ブロッコリー		じゃがいも	油	
		豆のサラダ	だいず			きゅうり キャベツ りんご	さとう おおふくまめ きんときまめ	オリーブ油	
		いちごジャム					いちごジャム		
18	木	麦ごはん					こめ おおむぎ		819
		牛乳		牛乳					
		なすのみそ汁	うすあげ こめみそ		こまつな	なす たまねぎ えのきたけ			30.1
		鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりにく とりレバー(鶏肝竜田)		さやいんげん	しょうが	でんぶん さとう	油 アーモンド	
		もやしの炒め物			にんじん	もやし		油	
19	金	はちみつパン					はちみつパン		765
		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	32.0
		シュウマイ	シュウマイ						
		大根ときゅうりの中華サラダ				きゅうり だいこん とうもろこし	さとう	油 ごま油 ごま	
22	月	麦ごはん					こめ おおむぎ		760
		牛乳		牛乳					
		クイッティオスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	クイッティオ	油	27.5
		ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油	
		梨				なし			
24	水	コッペパン					コッペパン		779
		牛乳		牛乳					
		大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー ぶたにく だいず		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	33.2
		キャベツとツナのソテー	ツナ(まぐろ)			キャベツ とうもろこし		油	
25	木	27日(土)合唱コンクール 振替休日							
26	金	コッペパン					コッペパン		824
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃシチュー	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース	こむぎこ	バター 油	36.1
		豚肉と野菜のサラダ(肉)	ぶたにく				さとう	油	
		豚肉と野菜のサラダ(野菜)				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油	
29	月	ごはん					こめ		823
		牛乳		牛乳					
		白玉汁	はんぺん		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ	しらたまもち		31.4
		鶏肉のごまだれ焼き	とりにく				さとう	ごま	
		夏野菜のみそ炒め	ぶたにく あつあげ むぎみそ		にんじん	なす にがうり	さとう	油	
30	火	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	729
		牛乳		牛乳					
		春雨スープ	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ きくらげ ふかねぎ	はるさめ	油	30.1
		きびなごのから揚げ		きびなごこなつき				油	
		キャベツのしそ和え			あかしそ	きゅうり キャベツ			

朝ごはんを食べて、2学期も元気に！

朝ごはんを食べると、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体が目覚めていきます。