

令和7年
11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
4	火	小湊小振替休日のため 弁当							
5	水	黒砂糖パン					くろざとうパン		781
		牛乳		牛乳					
		皿うどん	ぶたにく あげかまぼこ いか はんぺん		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	チャーメン でんぶん さとう	油	35.3
		中華炒め	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう	油	
6	木	ごはん					ごはん		824
		牛乳		牛乳					
		チャーシャソ豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ふかねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぶん	油	33.6
		小松菜のからし和え			こまつな	もやし とうもろこし	さとう		
7	金	コッペパン					コッペパン		790
		牛乳		牛乳					
		ラビオリスープ	とりにく ラビオリ		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ セロリー		油	
		ポテトのチーズ焼き	ウィンナー	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	油	34.5
		かみかみアーモンドサラダ	だいず			だいこん きゅうり	さとう	油 アーモンド	
10	月	ひよこ豆のカレー ライス(麦ごはん)	の1年生は 校外学習 のため、 弁当です。					こめ おおむぎ	830
		ひよこ豆のカレー ライス(ルウ)		ぶたにく ぶたレバー	にんじん	たまねぎ	ひよこまめ じゃがいも	カレールウ 油	
		牛乳			牛乳				
		ハーブドレッシング サラダ			バジル	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油	25.8
		りんご				りんご			
11	火	ごはん					こめ		777
		牛乳		牛乳					
		根菜のごま汁	あつあげ むぎみそ		にんじん	だいこん ごぼう ふかねぎ	さといも ごま		
		あじのもみじ焼き	あじ		にんじん			マヨネーズふうちょうみ りょう(たまごめき)	32.8
		さやいんげんの炒め物	ぶたにく		さやいんげん	もやし		油	
12	水	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		826
		牛乳		牛乳					
		きのこシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	バター 油	37.8
		てりやきハンバーグ	ハンバーグ				でんぶん さとう		
		ほうれん草のソテー			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		油	
13	木	ごはん					こめ		852
		牛乳		牛乳					
		長崎おでん	とりにく ぼうてん はんぺん あつあげ		にんじん	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう		35.0
		吹き寄せ揚げ	だいず	にぼし こんぶ		れんこん	さつまいも でんぶん	油	
14	金	小さいコッペパン					コッペパン		789
		牛乳		牛乳					
		和風スパゲッティ	ぶたにく ベーコン		にんじん ピーマン	しめじ えのきたけ にんにく たまねぎ	スパゲッティ	油	34.7
		ツナサラダ(ツナ)	ツナ			レモン			
		ツナサラダ(野菜)				だいこん キャベツ	さとう	油	
17	月	麦ごはん					こめ おおむぎ		801
		牛乳		牛乳					
		すき焼き	ぶたにく やきどうふ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ こんにやく ふかねぎ	マロニー さとう	油	29.0
		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	ごま 油	
		みかん				みかん			
18	火	栗入り炊き込みご飯	とりにく うすあげ		にんじん	ごぼう	こめ さとう くり	油	745
		牛乳		牛乳					
		春雨汁	はんぺん		ほうれんそう	たまねぎ はくさい	はるさめ		28.8
		きびなごごまフライ		きびなごごまフライ				油	
		にんじんのきんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	油 ごま油	

令和7年 11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
19	水	米粉パン					こめこパン		780
		牛乳		牛乳					
		ふわふわ卵スープ	とりにく たまご		にんじん パセリ	たまねぎ	パンこ	油	41.7
		鯨のケチャップソース	くじら			しょうが	でんぶん さとう	油	
		コールスロー			にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	油	
20	木	ごはん					こめ		822
		牛乳		牛乳					
		ヒカド	ぶたにく ヤズ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	さつまいも でんぶん		32.9
		鶏肉のねぎみそ焼き	とりにく むぎみそ			ふかねぎ		油	
		ほうれん草ともやしの炒め物			にんじん ほうれんそう	もやし		油	
21	金	コッペパン					コッペパン		777
		牛乳		牛乳					
		いんげん豆のスープ	ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	しろいんげんまめ	油	37.9
		豆腐入りミートローフ	とりひきにく とうふ			たまねぎ	パンこ		
		花野菜のサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー	さとう	油	
25	火	麦ごはん					こめ おおむぎ		786
		牛乳		牛乳					
		じゃがいものみそ汁	うすあげ むぎみそ		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		29.5
		ひじき入り卵焼き	たまご ぶたひきにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	さとう	油	
		白菜のごま和え			にんじん	はくさい	さとう	ごま	
		みかん				みかん			
26	水	コッペパン					コッペパン		763
		牛乳		牛乳					
		野菜スープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし		油	38.6
		チリコンカン	ぶたひきにく だいず		トマト ビーマン	にんにく たまねぎ	おおふくまめ きんときまめ	油	
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー				
		一口チーズ		チーズ					
27	木	ごはん					こめ		804
		牛乳		牛乳					
		さといもとじゃがいものそぼろ煮	とりひきにく ほうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	さといも じゃがいも さとう でんぶん	油	39.7
		さばの塩焼き	さば						
		くきわかめの炒め物	とりにく	くきわかめ	にんじん	だいこん	さとう	油	
28	金	小さいコッペパン					コッペパン		763
		牛乳		牛乳					
		ペンネのクリーム煮	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム エリンギ にんにく	ペンネリガーテ(マカロニ)	なまクリーム 油	32.5
		キャベツのソテー	ウインナー		さやいんげん	キャベツ とうもろこし		油	

地場産物使用推進週間

11月25日の献立 『県内まるごと長崎県給食』

地産地消の
いいところ

新鮮な旬の食材が
食べられる

生産者の顔が見えるので
安心感がある

○ごはん・・・長崎県産「なつほのか」
○牛乳・・・県北で生産 された牛乳
○じゃがいものみそ汁・・・たまねぎ、じゃがいもは長崎県産、
みそは県内の工場 で作 られたものです。
○ひじき入り卵焼 き・・・長崎県産のひじき、卵を使 って作ります。
○はくさいのごま和 え・・・長崎県産の白菜を使 います。
○みかん・・・みかんは長崎県産のものを使っ て います。

食べ物を大切にす
る心がつ

輸送距離が短くなり、
環境に優しい

地域経済の活性化に
つながる

11月はくじら月間

長崎は鯨の消費量が全国第1位、年間を通しておいしい鯨を食べることが出来ます。鯨食 文化を継承していくことを目的として、長崎市では11月を「くじら月間」と定めています。そこで、給食では19日に鯨のケチャップソースを実施します。