

令和7年
12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	月	ごはん					こめ		774
		牛乳		牛乳					
		豚肉と大根のべっこう煮	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん	さとう	油	30.0
		焼きししゃも		ししゃも					
		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			
2	火	麦ごはん					こめ おおむぎ		796
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	たまご とりにく		ほうれんそう	えのきたけ はくさい たまねぎ	でんぶん		30.6
		根菜入りしょうが焼き	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん	さとう	油	
		みかん			みかん				
3	水	コッペパン					コッペパン		825
		牛乳		牛乳					
		ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ	じゃがいも		33.8
		スパイシーチキン	とりにく				でんぶん こめこ	油	
		花野菜のソテー			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		油	
4	木	ごはん					こめ		760
		牛乳		牛乳					
		白玉汁	とりにく はんぺん		こまつな にんじん	しいたけ はくさい	しらたまもち		31.7
		あじのごまだれ焼き	あじ				さとう	ごま	
		大根とわかめの酢の物		わかめ		だいこん	さとう		
5	金	チーズバーガー(バーカーハウスパン)					バーカーハウスパン		859
		チーズバーガー(ハンバーグのケチャップソース)	ハンバーグ				さとう		
		チーズバーガー(スライスチーズ)		チーズ					39.3
		牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	
		ほうれん草のソテー			ほうれんそう	とうもろこし		油	
8	月	ごはん					こめ		819
		牛乳		牛乳					
		肉みそおでん	ぶたひきにく むぎみそ あつあげ ほうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう じゃがいも	油	32.3
		小松菜の炒め物	とりにく		こまつな にんじん	もやし		油	
9	火	麦ごはん					こめ おおむぎ		807
		牛乳		牛乳					
		あつめ	とりにく		にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにやく しいたけ	ごとうどん(ふしめん) さといも		33.0
		さばの野菜あんかけ	さば		にんじん	たまねぎ たけのこ	でんぶん こめこ さとう	油	
10	水	コッペパン					コッペパン		795
		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	37.4
		ポテトオムレツ	ぶたひきにく たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	
		豆のソテー	ベーコン だいず		さやいんげん	とうもろこし	おおふくまめ きんときまめ	油	
11	木	ごはん					こめ		823
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく だいず あかみそ		にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ グリンピース	さとう でんぶん	油	33.4
		もやしの甘酢炒め	やきぶた		にら	もやし	さとう	ごま 油	
		りんご				りんご			
12	金	小さいコッペパン					しょうコッペパン		796
		牛乳		牛乳					
		クリームスバゲッティ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	スバゲッティ	油 なまクリーム	34.0
		チキンサラダ(チキン)	とりにく			レモン			
		チキンサラダ(野菜)				キャベツ きゅうり	さとう	油	

令和7年
12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
15	月	冬野菜のカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		806
		冬野菜のカレーライス(ルウ)	ぶたにく ぶたレバー		ブロッコリー にんじん	たまねぎ れんこん かぶ		油 カレールウ	
		牛乳		牛乳					24.8
		アーモンドサラダ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド 油	
16	火	ごはん					こめ		773
		牛乳		牛乳					
		豚汁	ぶたにく あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん	さつまいも		31.5
		小魚の佃煮		にぼし			さとう		
17	水	いんげんの炒め物	とりにく		さやいんげん	とうもろこし		油	785
		コッペパン					コッペパン		
		牛乳		牛乳					34.7
		ボークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	
18	木	キャベツとツナのソテー	ツナ		ほうれんそう	キャベツ		油	812
		みかん				みかん			
		麦ごはん					こめ おおむぎ		29.9
		牛乳		牛乳					
19	金	なめこ汁	とうふ あかみそ こめみそ	わかめ		なめこ だいこん ふかねぎ			737
		ぶりの揚げ煮	ぶり				じょうしんこ でんぶん さとう	油	
		小松菜のごま和え			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	33.9
		黒砂糖パン					くろざとうパン		
22	月	牛乳		牛乳					742
		ちゃんぽん	ぶたにく あげかまぼこ はんぺん いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	
		焼きぎょうざ	ぎょうざ						24.1
		中華炒め	とりにく		さやいんげん にんじん	たけのこ きくらげ	さとう	ごま油	
23	火	鶏飯	とりにく うすあげ		にんじん	ごぼう	こめ さとう	油	898
		牛乳		牛乳					
		すまし汁	はんぺん		ほうれんそう	しいたけ たまねぎ えのきたけ			30.6
		かぼちゃフライ				かぼちゃフライ		油	
23	火	白菜のゆず和え			にんじん	はくさい ゆず	さとう		898
		ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					30.6
		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 ごぼう	じゃがいも	油	
23	火	鶏肉のワイン焼き	とりにく こめみそ	牛乳		にんにく	さとう	なまクリーム	30.6
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー				
23	火	セレクトデザート					①チョコレートケーキ ②ストロベリーケーキ ③いちごゼリー のうちどれか1つ		30.6

なぜせっけんで手洗いするの？

～セレクトデザートを実施します～

寒くなると、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして、同じくノロウイルスによる食中毒にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、「せっけんを使ったていねいな手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。

今年最後の給食の日、12月23日(火)にセレクトデザートを実施します。事前にチョコレートケーキ、ストロベリーケーキ、いちごゼリーの中から1つ、食べたいデザートを選んでもらっており、当日 自分が選んだデザートを食べます。どのデザートを選んだか、家庭で話題になったでしょう。当日も、楽しんで食べてもらえればと思います。3学期の給食は、1月9日(金)から始まります。