

2026年
5月分

学校給食予定献立表

長崎市1区 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ご活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						中学校
			体をつくるもとになる(赤)		体の調子を整えるもとになる(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
1	金	小さいコッペパン					ちいさいコッペパン		776
		牛乳		牛乳					
		レンズ豆のスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	レンズまめ	油	
		かつおのケチャップソース	かつお(粉付)				さとう	油	40.2
		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	
		柏餅					かしわもち		
7	木	麦ごはん					こめ おおむぎ		772
		牛乳		牛乳					
		さつま汁	とりにく あつあげ むぎみそ		にんじん	だいこん こんにゃく ふかねぎ	さつまいも		32.2
		納豆煮	ぶたひきにく なっとう		ねぎ	しょうが	さとう	油	
		きゅうりのピリッと漬け				きゅうり		ごま油	
8	金	はちみつパン					はちみつパン		814
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく ウインナー		にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	28.6
		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	
11	月	ごはん					こめ		851
		牛乳		牛乳					
		チャーシュー豆腐	ぶたにく あつあげ こめみそ		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	31.5
		小松菜と春雨の酢の物			こまつな にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
		レモンゼリー					レモンゼリー		
12	火	ごはん					こめ		828
		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	34.5
		新玉ねぎの卵とじ	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん	油	
13	水	コッペパン					コッペパン		774
		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 キャベツ だいこん		油	32.4
		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	
		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	
14	木	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	754
		牛乳		牛乳					
		白玉汁	とりにく		にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい	しらたまもち		32.0
		きびなごのから揚げ		きびなご(粉付)				油	
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	
15	金	米粉パン					こめこパン		782
		牛乳		牛乳					
		ミネストローネ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	しろいんげんまめ	油	38.2
		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		
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	
18	月	西泊中体育大会 振替休日							

2026年
5月分

学校給食予定献立表

長崎市1区 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ご利用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						中学校
			体をつくるもとになる(赤)		体の調子を整えるもとになる(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
19	火	麦ごはん					こめ おおむぎ		761
		牛乳		牛乳					
		若竹汁	とりにく とうふ	わかめ		たけのこ はくさい			37.7
		さばの塩焼き	さば						
		アスパラガスとじゃがいものうら上そぼろ風	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん アスパラガス	もやし ししいたけ こんにやく	じゃがいも さとう	油	
20	水	西泊中体育大会 予備日							
21	木	ごはん					こめ		799
		牛乳		牛乳					
		みそけんちん汁	とりにく とうふ むぎみそ		にんじん	ごぼう だいこん ふかねぎ	さといも		33.9
		いかのかりん揚げ	いか				さとう でんぶん	油	
		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		
22	金	コッペパン					コッペパン		794
		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	たまねぎ ごぼう	じゃがいも こむぎこ	油 バター なまクリーム	36.3
		ツナサラダ(ツナ)	ツナ			レモン			
		ツナサラダ(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	
25	月	小神小運動会 振替休日							
26	火	ポークカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		770
		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	じゃがいも	油 カレールウ	
		牛乳		牛乳					23.7
		海藻サラダ		かいそうミックス		きゅうり とうもろこし	さとう	油	
		メロン				メロン			
27	水	コッペパン					コッペパン		770
		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	38.9
		あじのハーブ焼き	あじ		パセリ			オリーブ油	
		キャベツのソテー			ほうれんそう にんじん	キャベツ		油	
28	木	ごはん					こめ		785
		牛乳		牛乳					
		鶏つくね汁	とりつくね		にんじん	キャベツ たまねぎ ふかねぎ しいたけ			27.8
		ちくわの新緑揚げ	ちくわ		まっちゃ		こむぎこ こめこ	油	
		大根の炒め物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	ごま油	
29	金	黒砂糖パン					くろざとうパン		753
		牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく いか あげかまぼこ はんぺん		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	37.4
		焼きぎょうざ	ぎょうざ						
		たけのことエリンギの炒め物	とりにく		にんじん さやいんげん	エリンギ たけのこ	さとう	油	