

令和8年度
4 月分

学校給食予定献立表

長崎市西泊中学校

◎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	
8	水	西泊中学校 入学式 (特4日課)								
9	木	麦ごはん					こめ おおむぎ		812	
		牛乳		牛乳						
		白玉汁	とりにく		にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ	しらたまもち			
		鯖のごまだれ焼き	ごまさば				さとう	ごま	36.1	
		たけのこのきんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう	油		
10	金	歓迎遠足のため 弁 当								
13	月	ごはん					こめ		766	
		牛乳		牛乳						
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ふかねぎ	じゃがいも でんぶ			
		きびなごごまフライ		きびなごごまフライ				油	32.1	
		浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	もやし ごぼう	さとう	油		
14	火	ごはん					こめ		759	
		牛乳		牛乳						
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ ししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油		
		茎わかめの炒め物	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	だいこん	さとう	油	29.5	
		晩柑				ばんかん				
15	水	コッペパン					コッペパン		777	
		牛乳		牛乳						
		オニオンスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ		油		
		鶏肉のパン粉焼き	とりにく			にんにく	パンこ		38.7	
		ほうれん草のソテー	ベーコン		にんじん ほうれんそう	とうもろこし		油		
16	木	チキンカレー(麦ごはん)					こめ おおむぎ		765	
		チキンカレー(ルウ)	とりにく 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					28.6	
		ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油 ごま油 ごま		
17	金	はちみつパン					はちみつパン		807	
		牛乳		牛乳						
		スパゲッティミートソース	ぶたひきにく		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	37.3	
		キャベツとツナのソテー	ツナ		にんじん	キャベツ えだまめ		油		

ご入学・ご進級 おめでとうございます

学校給食は、栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えるのはもちろん、食に関する指導を効果的に進めるための「生きた教材」でもあります。

特に給食の時間では、準備から後片付けまでの活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力を身に付けます。

また、毎月19日(食育の日・食卓の日)は、旬の食材や郷土料理、地場産物などを取り入れることで、食への興味・関心を高め、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができるようにしています。

～1年生の給食開始について～

中学1年生の給食は、
4月9日(木)から
始まります。

令和8年度

4 月分

学校給食予定献立表

長崎市西泊中学校

◎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
20	月	麦ごはん					こめ おおむぎ		821
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	ふたひきにく だいず とうふ あかみそ		にんじん	たまねぎ ふかねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぶん	油	33.5
		パンサンスウ			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
21	火	たけのご飯	うすあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	こめ さとう	油	810
		牛乳		牛乳					
		みそ汁	むぎみそ	わかめ		たまねぎ だいこん えのきたけ			
		鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	油	29.8
		野菜のひじき和え		しそあじひじき	にんじん こまつな	キャベツ			
22	水	コッペパン					コッペパン		832
		牛乳		牛乳					
		コーンといんげん豆の豆乳ポタージュ	ウインナー とうにゅう		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	36.7
		ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ			たまねぎ えのきたけ マッシュルーム	さとう	油 デミグラスソース	
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー				
23	木	ごはん					こめ		787
		牛乳		牛乳					
		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	じゃがいも さとう でんぶん	油	29.4
		野菜のじゃこ炒め	うすあげ	しらすぼし		キャベツ もやし しめじ	さとう	油 ごま油	
		りんごゼリー					りんごゼリー		
24	金	コッペパン					コッペパン		777
		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	36.8
		たらと大豆のチリソース	たら(こなつき) だいず		ビーマン	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	油 ごま油	
		オレンジ				オレンジ			
27	月	ビビンバ丼(麦ごはん)					こめ おおむぎ		776
		ビビンバ丼(焼肉)	ふたにく			にんにく	さとう	油	
		ビビンバ丼(ナムル)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油	33.6
		牛乳		牛乳					
		春雨スープ	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ ふかねぎ きくらげ	はるさめ	油	
28	火	ごはん					こめ		789
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	30.6
		春野菜の炒め物	とりにく		にんじん アスパラガス	キャベツ しょうが	さとう	油	
		ゆで空豆				そらまめ			
30	木	ごはん					こめ		780
		牛乳		牛乳					
		豚汁	ふたにく あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも		29.0
		ほきの天ぷら	ほきてんぷら					油	
		ほうれん草のり酢和え		のり	ほうれんそう	もやし	さとう	油	