

長崎市立西泊中学校

| 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    |
| 1  | 月 | 小神小体育大会予備日<br>代休のため弁当               |                        |               |                   |                             |                       |               |       |
|    |   |                                     |                        |               |                   |                             |                       |               |       |
|    |   |                                     |                        |               |                   |                             |                       |               |       |
|    |   |                                     |                        |               |                   |                             |                       |               |       |
|    |   |                                     |                        |               |                   |                             |                       |               |       |
| 2  | 火 | カツカレーライス(麦ごはん)                      |                        |               |                   |                             | こめ おおむぎ               |               | 844   |
|    |   | カツカレーライス(ルウ)                        | とりにく ぶたレバー             | にんじん          | たまねぎ              | じゃがいも                       | 油 カレールウ               |               |       |
|    |   | カツカレーライス(とんかつ)                      | とんかつ                   |               |                   |                             | 油                     |               | 26.2  |
|    |   | 牛乳                                  |                        | 牛乳            |                   |                             |                       |               |       |
|    |   | ごまドレッシングサラダ                         |                        |               | きゅうり キャベツ とうもろこし  | さとう                         | ごま ごま油 油              |               |       |
| 3  | 水 | コッペパン                               |                        |               |                   | コッペパン                       |                       | 754           |       |
|    |   | 牛乳                                  |                        | 牛乳            |                   |                             |                       |               |       |
|    |   | ふわふわ卵スープ                            | ぶたにく たまご               |               | にんじん パセリ          | たまねぎ とうもろこし                 | パンこ                   | 油             | 38.8  |
|    |   | ホキのマスタード焼き                          | ホキ                     |               |                   |                             | マヨネーズふうちょうみりょう(たまごなし) |               |       |
|    |   | 野菜のソテー                              | ベーコン                   |               | こまつな              | キャベツ しめじ                    |                       | 油             |       |
| 4  | 木 | ごはん                                 |                        |               |                   | こめ                          |                       | 764           |       |
|    |   | 牛乳                                  |                        | 牛乳            |                   |                             |                       |               |       |
|    |   | 肉じゃが                                | ぶたにく                   |               | 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             | 29.7  |
|    |   | 焼きししゃも                              |                        | ししゃも          |                   |                             |                       |               |       |
|    |   | 荳わかめの炒め物                            | とりにく                   | くきわかめ         | にんじん              | だいこん                        | さとう                   | 油             |       |
| 5  | 金 | はちみつパン                              |                        |               |                   | はちみつパン                      |                       | 784           |       |
|    |   | 牛乳                                  |                        | 牛乳            |                   |                             |                       |               |       |
|    |   | 皿うどん                                | ぶたにく いか はんぺん<br>あげかまぼこ |               | にんじん              | キャベツ もやし たまねぎ               | チャーメン<br>さとう でんぶん     | 油             | 32.6  |
|    |   | かみかみサラダ                             | だいず                    |               | だいこん きゅうり         | さとう                         | 油                     |               |       |
|    |   | 長崎びわ                                |                        |               | びわ                |                             |                       |               |       |
| 8  | 月 | ごはん                                 |                        |               |                   | こめ                          |                       | 767           |       |
|    |   | 牛乳                                  |                        | 牛乳            |                   |                             |                       |               |       |
|    |   | かぼちゃ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 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<br>でんぶん           | 油                     | 27.2          |       |
|    |   | きゅうりと春雨の酢の物                         |                        |               | きゅうり もやし          | さとう はるさめ                    | ごま                    |               |       |
| 9  | 火 | ごはん                                 |                        |               |                   | こめ                          |                       | 773           |       |
|    |   | 牛乳                                  |                        | 牛乳            |                   |                             |                       |               |       |
|    |   | かきたま汁                               | とりにく たまご               |               | にんじん ほうれんそう       | たまねぎ ほうさい えのきたけ             | でんぶん                  |               | 34.4  |
|    |   | あじの竜田揚げ                             | あじ                     |               | しょうが              | でんぶん こめこ                    | 油                     |               |       |
|    |   | もやしとニラの炒め物                          | やしぶた                   | にら            | もやし               |                             | 油                     |               |       |
| 10 | 水 | コッペパン                               |                        |               |                   | コッペパン                       |                       | 751           |       |
|    |   | 牛乳                                  |                        | 牛乳            |                   |                             |                       |               |       |
|    |   | ホワイトシチュー                            | とりにく ベーコン              | スキムミルク<br>チーズ | にんじん パセリ          | たまねぎ                        | じゃがいも こむぎこ            | バター 油         | 33.3  |
|    |   | いんげんとツナのソテー                         | ツナ(まぐろ)                |               | さやいんげん            | たまねぎ とうもろこし                 |                       | 油             |       |
|    |   | メロン                                 |                        |               | メロン               |                             |                       |               |       |
| 11 | 木 | ごはん                                 |                        |               |                   | こめ                          |                       | 756           |       |
|    |   | 牛乳                                  |                        | 牛乳            |                   |                             |                       |               |       |
|    |   | 沢煮椀                                 | ぶたにく                   |               | にんじん ねぎ           | だいこん ごぼう たけのこ<br>こんにゃく しいたけ |                       |               | 31.6  |
|    |   | 鶏肉の梅ソースがけ                           | とりにく                   |               |                   | うめ                          | でんぶん さとう              |               |       |
|    |   | 野菜のひじき和え                            |                        | しそあじひじき       | にんじん              | キャベツ きゅうり                   |                       |               |       |
| 12 | 金 | 小さいコッペパン                            |                        |               |                   | しょうコッペパン                    |                       | 802           |       |
|    |   | 牛乳                                  |                        | 牛乳            |                   |                             |                       |               |       |
|    |   | なすとひき肉のカレースパゲッティ                    | ぶたひきにく ぶたレバー           |               | にんじん ビーマン<br>トマト  | たまねぎ なす マッシュルーム             | スパゲッティ                | 油             | 36.3  |
|    |   | チキンサラダ(チキン)                         | とりにく                   |               |                   | レモン                         |                       |               |       |
|    |   | チキンサラダ(野菜)                          |                        |               | にんじん              | キャベツ だいこん                   | さとう                   | 油             |       |
| 15 | 月 | 市中総体3日目<br>出場部以外生徒は<br>12:40下校 給食なし |                        |               |                   |                             |                       |               |       |
|    |   |                                     |                        |               |                   |                             |                       |               |       |
|    |   |                                     |                        |               |                   |                             |                       |               |       |
|    |   |                                     |                        |               |                   |                             |                       |               |       |
|    |   |                                     |                        |               |                   |                             |                       |               |       |

令和8年  
6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            |         |                  |                       |               |          | 小学校   |
|----|----|---------------|---------------------|---------|------------------|-----------------------|---------------|----------|-------|
|    |    |               | 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 |
| 16 | 火  | ごはん           |                     |         |                  |                       | こめ            |          | 763   |
|    |    | 牛乳            |                     | 牛乳      |                  |                       |               |          |       |
|    |    | 五目豆           | ぶたにく だいず            | こんぶ     | にんじん             | こんにやく グリンピース          | じゃがいも さとう     | 油        | 32.8  |
|    |    | 小魚の佃煮         |                     | にぼし     |                  |                       | さとう           |          |       |
|    |    | 野菜のごま和え       |                     |         | にんじん             | キャベツ きゅうり             | さとう           | ごま       |       |
| 17 | 水  | コッペパン         |                     |         |                  |                       | コッペパン         |          | 758   |
|    |    | 牛乳            |                     | 牛乳      |                  |                       |               |          |       |
|    |    | 麦入り野菜スープ      | ぶたにく                |         | にんじん             | キャベツ たまねぎ             | おしむぎ          | 油        | 35.0  |
|    |    | ポテトのチーズ焼き     | ウインナー               | チーズ     | ブロッコリー           | たまねぎ                  | じゃがいも         | 油        |       |
|    |    | ほうれん草のソテー     | とりにく                |         | ほうれんそう           | とうもろこし                |               | 油        |       |
| 18 | 木  | ごはん           |                     |         |                  |                       | こめ            |          | 811   |
|    |    | 牛乳            |                     | 牛乳      |                  |                       |               |          |       |
|    |    | かぼちゃのみそ汁      | あつあげ こめみそ           | わかめ     | かぼちゃ ねぎ          | たまねぎ                  |               |          | 28.5  |
|    |    | たらのレモン漬け      | たら(こなつき)            |         |                  | レモン                   | さとう           | 油        |       |
|    |    | 浦上そばろ         | ぶたにく<br>あげかまぼこ      |         | にんじん             | ごぼう こんにやく もやし         | さとう           | 油        |       |
| 19 | 金  | みかんパン         |                     |         |                  |                       | みかんパン         |          | 837   |
|    |    | 牛乳            |                     | 牛乳      |                  |                       |               |          |       |
|    |    | 米粉と豆乳のスープ     | ベーコン とうにゅう          |         | にんじん パセリ         | とうもろこし                | こめ こ じゃがいも    | 油        | 36.1  |
|    |    | オープンオムレツ      | たまご とりひきにく          |         | にんじん             | たまねぎ                  | スパゲッティ        | 油        |       |
|    |    | ラトウユ          |                     |         | ピーマン トマト         | なす たまねぎ<br>ズッキーニ にんにく |               | オリーブ油    |       |
| 22 | 月  | 麦ごはん          |                     |         |                  |                       | こめ おおむぎ       |          | 810   |
|    |    | 牛乳            |                     | 牛乳      |                  |                       |               |          |       |
|    |    | 白玉汁           | とりにく はんぺん<br>うすあげ   |         | にんじん ほうれんそう      | はくさい                  | しらたまもち        |          | 32.2  |
|    |    | 上対馬とんちゃん      | ぶたにく あかみそ           |         | にんじん ピーマン        | たまねぎ にんにく             | さとう           | 油 ごま ごま油 |       |
|    |    | ゆでとうもろこし      |                     |         |                  | とうもろこし                |               |          |       |
| 23 | 火  | クファージュシ       | ぶたにく                | こんぶ     | にんじん             | しいたけ                  | こめ            | 油        | 757   |
|    |    | 牛乳            |                     | 牛乳      |                  |                       |               |          |       |
|    |    | もずくスープ        | とりにく はんぺん           | もずく     | ねぎ               | たまねぎ えのきたけ            |               | ごま油      | 33.5  |
|    |    | スルルーのフライ      |                     | きびなごフライ |                  |                       |               | 油        |       |
|    |    | ゴーヤチャンプルー     | ベーコン とうふ<br>かつおぶし   |         | にんじん             | キャベツ にがうり             | さとう           | 油        |       |
| 24 | 水  | コッペパン         |                     |         |                  |                       | コッペパン         |          | 772   |
|    |    | 牛乳            |                     | 牛乳      |                  |                       |               |          |       |
|    |    | 大豆とウインナーのトマト煮 | ぶたにく ウインナー<br>だいず   |         | にんじん トマト         | たまねぎ                  | じゃがいも さとう     | 油        | 31.7  |
|    |    | 野菜のアーモンドサラダ   |                     |         | こまつな にんじん        | キャベツ もやし              | さとう           | アーモンド 油  |       |
| 25 | 木  | ごはん           |                     |         |                  |                       | こめ            |          | 765   |
|    |    | 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             | ふかねぎ<br>ごぼう だいこん      | さといも          |          | 33.6  |
|    |    | さばのごまだれ焼き     | さば                  |         |                  |                       | さとう           | ごま       |       |
|    |    | きゅうりとわかめの酢の物  |                     | わかめ     |                  | きゅうり だいこん             | さとう           |          |       |
| 26 | 金  | パインパン         |                     |         |                  |                       | パインパン         |          | 785   |
|    |    | 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        | 36.1  |
|    |    | 鶏肉のパン粉焼き      | とりにく                |         |                  | にんにく                  | パンこ           |          |       |
|    |    | キャベツとエリンギのソテー | ベーコン                |         | にんじん             | キャベツ エリンギ             |               | 油        |       |
| 29 | 月  | ごはん           |                     |         |                  |                       | こめ            |          | 773   |
|    |    | 牛乳            |                     | 牛乳      |                  |                       |               |          |       |
|    |    | 冬瓜の吸い物        | はんぺん                |         | にんじん ねぎ          | とうがん しいたけ             | はるさめ          |          | 25.7  |
|    |    | 鶏肉とレバーの揚げがらめ  | とりにく<br>とりレバー(鶏肝竜田) |         | さやいんげん<br>あかピーマン | しょうが れんこん             | でんぶん さとう      | 油        |       |
|    |    | 麦ごはん          |                     |         |                  |                       | こめ おおむぎ       |          |       |
| 30 | 火  | 牛乳            |                     | 牛乳      |                  |                       |               |          | 787   |
|    |    | うま煮           | とりにく あげかまぼこ         |         | にんじん さやいんげん      | たまねぎ こんにやく            | じゃがいも さとう     | 油        |       |
|    |    | 納豆みそ          | なっとう あかみそ<br>ぶたひきにく |         | ねぎ               | しょうが ふかねぎ             | さとう           | 油        | 33.2  |
|    |    | きゅうりのしそ和え     |                     |         | あかしそ             | きゅうり                  |               |          |       |