

令和8年度
7 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
1	水	コッペパン					コッペパン		745
		牛乳		牛乳					
		卵とトマトのスープ	ぶたにく たまご		トマト ほうれんそう	たまねぎ	でんぶん	油	35.2
		じゃがいもと鶏肉のバジルマヨネーズ炒め	とりにく ベーコン		にんじん バジル	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油 マヨネーズふう ちょうみりょう(たまご ぬぎ)	
		冷凍みかん				みかん			
2	木	ビビンバ丼(麦ごはん)					こめ おおむぎ		765
		ビビンバ丼(肉炒め)	ぶたにく			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	32.2
		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 きくらげ	はるさめ	油	
3	金	黒砂糖パン					くろざとうパン		804
		牛乳		牛乳					
		皿うどん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶん	油	34.5
		焼きぎょうざ	ぎょうざ						
		大根の炒め物	やきぶた		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	油 ごま油	
6	月	ごはん					こめ		788
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮	ぶたひきにく		にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース こんしやく	じゃがいも さとう でんぶん	油	32.3
		さばの塩焼き	さば						
		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			
7	火	麦ごはん					こめ おおむぎ		784
		牛乳		牛乳					
		そうめんの吸い物	とりにく はんぺん		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	そうめん		23.5
		星のコロッケ					コロッケ	油	
		キャベツとオクラのごま和え			オクラ	キャベツ	さとう	ごま	
		七タゼリー(ソーダ味)					ゼリー		
8	水	はちみつパン					はちみつパン		800
		牛乳		牛乳					
		大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	油	39.9
		カリボリアーモンド		にぼし			さとう	アーモンド	
		もやしとほうれん草のソテー			ほうれんそう	もやし		油	
9	木	ごはん					こめ		826
		牛乳		牛乳					
		わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん		ごま油 油	31.6
		スーパイコ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	でんぶん さとう	油	
		すいか				すいか			
10	金	コッペパン					コッペパン		794
		牛乳		牛乳					
		米粉のコーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ	油	33.9
		ポテトオムレツ	とりひきにく たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	
		キヌアのカラフルサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり	キヌアミックス さとう	油	

7月1日に登場！「じゃがいもと鶏肉のバジルマヨネーズ炒め」

毎年、夏休みに実施している「給食料理レシピコンクール」において、優秀賞を受賞したレシピ「じゃがいもと鶏肉のバジルマヨネーズ炒め」が、7月1日の給食に登場します。

長崎の特産品じゃがいもを使った、夏が旬のバジル風味の炒め物です。
卵アレルギーの人に配慮して、卵の入っていないマヨネーズで調味します。

レシピコンクールは今年の夏休みにも、募集がある予定です。ぜひ応募してみてください♪

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
13	月	麦ごはん					こめ おおむぎ		802
		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	たまねぎ しょうが しいたけ グリーンピース	さとう でんぶん	油	30.5
		パンサンスウ(ハム)	ハム						
		パンサンスウ(春雨の和え物)			にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	ごま油	
14	火	ごはん					こめ		810
		牛乳		牛乳					
		冬瓜のみそ汁	こめみそ あつあげ	わかめ		とうがん えのきたけ			32.2
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう	油	
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	油 ごま	
15	水	小さいコッペパン					しょうコッペパン		773
		牛乳		牛乳					
		和風スパゲッティ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム エリンギ にんにく	スパゲッティ	油	33.0
		豆のソテー	ウインナー だいず			キャベツ とうもろこし	おおふくまめ きんときまめ	油	
16	木	夏野菜カレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		822
		夏野菜カレーライス(ルウ)	ぶたにく ぶたレバー		かぼちゃ ピーマン にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく		油 カレールウ	
		牛乳		牛乳					25.4
		海藻サラダ		かいそうミックス		きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油	
		ヨーグルト		ヨーグルト					

夏を健康に過ごす秘訣を知ろう

冷たいものの飲みすぎや
食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。

朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事なはたらきをします。特に、朝ごはんは1日を元気に始めるための大事な食事です。みそ汁は夏の水分補給にも役立ちます。

夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。すいかなどのくだものはおやつにもいいですね。

牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると、牛乳を飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときに飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

冷房に気を付けよう

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などの時間を利用して、外に出て体を動かし汗をかきましょう。

夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。