

令和8年度
9 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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

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
2	水	コッペパン					コッペパン		751
		牛乳		牛乳					
		豆乳スープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ	じゃがいも	油	36.1
		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		
		ほうれん草のソテー			ほうれんそう	とうもろこし		油	
3	木	夏野菜カレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		817
		夏野菜カレーライス(ルウ)	ぶたにく ぶたレバー		かぼちゃ にんじん トマト ビーマン	たまねぎ なす にんにく		油 カレールウ	
		牛乳		牛乳					26.1
		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	
		一口チーズ		チーズ					
4	金	コッペパン					コッペパン		814
		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	34.0
		ツナサラダ(ツナ)	ツナ(まぐろ)			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	
7	月	いちごジャム					いちごジャム		759
		麦ごはん					こめ おおむぎ		
		牛乳		牛乳					27.7
		なすのみそ汁	うすあげ こめみそ		こまつな	なす たまねぎ えのきたけ			
		たらの甘酢あんかけ	たら(こなつき)				さとう	油	
8	火	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	767
		とうもろこしごはん	とりにく		さやいんげん	とうもろこし	こめ	油	
		牛乳		牛乳					28.3
		塩こうじ肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	油	
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン とうふ かつおぶし		にんじん	キャベツ にがうり	さとう	油	
9	水	はちみつパン					はちみつパン		785
		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	29.1
		ハーブドレッシングサラダ			バジル	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油	
		オレンジ				オレンジ			
10	木	ごはん					こめ		776
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	とりにく たまご		ほうれんそう	はくさい たまねぎ えのきたけ	でんぶん		33.3
		きびなごあおさフライ		きびなごあおさフライ				油	
		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 こんにゃく	さとう	油	
11	金	コッペパン					コッペパン		796
		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	36.8
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ				さとう でんぶん		
		チーズポテト		チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	
14	月	麦ごはん					こめ おおむぎ		772
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	ぶたひきにく とうふ だいず あかみそ		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが ししいたけ	さとう でんぶん	油	29.2
		きゅうりとわかめのごま酢和え		わかめ		きゅうり だいこん	さとう	ごま	
		なし				なし			
15	火	ごはん					こめ		743
		牛乳		牛乳					
		冬瓜の吸い物	とりにく		にんじん ねぎ	とうがん ししいたけ	はるさめ		30.6
		豚肉のしょうが焼き	ぶたにく		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう	油	

			主な働きと材料名						中学校
--	--	--	----------	--	--	--	--	--	-----

令和8年度
9 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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

日付	曜日	献立名	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
			たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
16	水	小さいコッペパン					ちいさいコッペパン		808
		牛乳		牛乳					
		サンラータン	ぶたにく たまご とうふ		にんじん	はくさい しいたけ ふかねぎ	でんぶん	油 ラー油	36.2
		鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが にんにく	さとう		
		大学かぼちゃ			かぼちゃ		さとう	油 くるごま	
17	木	ごはん					こめ		773
		牛乳		牛乳					
		うま煮	とりにく		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	33.8
		さばのねぎみそ焼き	さば こめみそ			ふかねぎ	さとう		
		野菜のひじき和え		しそあじひじき	こまつな にんじん	もやし			
18	金	パインパン					パインパン		824
		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	36.3
		シュウマイ	シュウマイ						
		大根の炒め物	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	ごま油	
24	木	ビビンバ丼(麦ごはん)					こめ おおむぎ		765
		ビビンバ丼(肉)	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	
		牛乳		牛乳					31.0
		トック	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ しいたけ	トック	油	
25	金	コッペパン					コッペパン		794
		牛乳		牛乳					
		コーンクリームスープ	とりにく	スキムミルク	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	こむぎこ	油 バター	
		さといもコロッケ					さといもコロッケ	油	28.8
		キャベツとエリンギのソテー			にんじん	キャベツ エリンギ		油	
		お月見ゼリー					ゼリー		
28	月	振替休日 ※10月3日(土)が 合唱コンクールのため							
29	火	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	773
		牛乳		牛乳					
		春雨スープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ふかねぎ きくらげ	はるさめ	油	31.5
		あじフライ(大豆フレーク使用)	アジフライ					油	
		野菜のレモン和え				キャベツ きゅうり レモン	さとう		
30	水	米粉パン					こめこパン		795
		牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油	39.3
		オープンオムレツ	とりひきにく たまご		にんじん	たまねぎ	スパゲッティ	油	
		豆のソテー	ウインナー 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	

朝ごはんを食べて、2学期も元気に！
朝ごはんを食べると、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体が目覚めていきます。